



Kebahagiaan dari sebuah

Pikiran Indah

Sayalay Dīpaṅkara



Kebahagiaan dari sebuah
Pikiran Indah

Sayalay Dīpaṅkara

燃灯禅师



Kepala Brahma Vihāri , Sayalay Dīpaṅkara

Namo Tassa
Bhagavato,
Arahato,
Sammāsambuddhassa

Terpujilah Sang Bhagavā,
Yang Maha Suci,
Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna

“Kebahagiaan Dari Sebuah Pikiran Indah”

Hak Cipta © 2014 oleh Sayalay Dīpaṅkara

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Buku ini ditujukan untuk didistribusikan secara gratis. Disusun dengan keyakinan, usaha, kesabaran, dan kedermawanan dari orang yang ingin berbagi pengertian Dhamma dan menyebarkannya.

Mohon tidak memperjualbelikan buku ini dan tidak menggunakan buku ini untuk pengumpulan dana bagi Pusat Meditasi *Brahma Vihāri* atau Sayalay Dīpaṅkara.

Koordinasi dan pekerjaan editorial ini sudah mendapat izin sepenuhnya dari pengarang.

Setiap penerbitan ulang buku ini baik keseluruhan ataupun sebagian, harap dikonsultasikan dengan pihak penerbit.

Buku versi bahasa Inggrisnya bisa diunduh secara gratis di www.brahmavihari.org

Catatan Editor

Buku ini merupakan koleksi serangkaian ceramah dari guru kita, Y.M. Sayalay Dīpaṅkara.

Selama bertahun-tahun kami mengumpulkan ajaran Dhamma beliau dalam bentuk rekaman audio, Sayalay sangat jarang mengizinkan penyebaran rekaman maupun foto beliau di ranah publik.

Kerendahhatian dalam ajaran-ajaran dan kesederhanaan bahasa Inggris beliau, menjadi alasan utama untuk ‘tidak membagikan’ meskipun setiap murid beliau tahu dalam hati mereka bahwa beliau selalu memberikan yang terbaik dalam setiap ceramah dan retreat beliau.

Dalam menangani ceramah-ceramah ini, pada awalnya kami mencoba yang terbaik dengan membuat transkrip kata-demi-kata. Penggunaan bahasa Inggris Sayalay dengan kalimat yang sederhana membuat pembabaran ajaran yang dalam ini menjadi efektif. Dengan ciri khas ini, kami berharap bisa mempertahankan gaya bahasa dan juga Dhamma-nya.

Kebanyakan istilah-istilah Pāli tidak menggunakan huruf besar sesuai dengan aturan gramatikal dan istilah-istilah ini mempunyai konjugasi khusus dalam penggunaan pada kalimatnya. Kami berharap untuk mempertahankan integritas dan karakteristik ringkas dalam penyampaiannya secara tertulis. Pembaca disarankan untuk tidak melekat pada terjemahan bahasa Inggrisnya.

Kami berharap semua umat Buddhis merasa ini sebagai pekerjaan-luar-biasa tentang Dhamma yang dilakukan oleh pengarangnya – menginspirasi, penuh welas asih, indah, dan mendalam secara pribadi.

Tim Editor

Dari semua murid beliau (tahun 2014):

Mengucapkan Selamat Ulang Tahun ke-50 pada Sayalay Dīpaṅkara. Semoga selalu sehat dan berbahagia. Semoga beliau terus menyebarkan Dhamma.

Catatan Penerjemah

Sayalay Dīpaṅkara pertama kali mengadakan retreat di Indonesia sekitar bulan Mei 2004 di sebuah vila di kawasan Puncak. Bersama meditator lainnya, saya beruntung mendapat kesempatan mengikuti retreat yang sangat mengesankan itu.

Dalam acara kesan-pesan dalam retreat itu saya menyampaikan bahwa “Sebelum kedatangan Sayalay, mencapai *jhāna* pun kami tak pernah memimpikannya, apalagi mencapai tingkat kesucian. Tetapi setelah retreat itu, kami merasa *jhāna* adalah hal yang sangat mungkin untuk dicapai dan pencapaian tingkat kesucian adalah mimpi yang memungkinkan untuk direalisasi.”

Sejak retreat itu Sayalay Dīpaṅkara selalu menyempatkan diri datang ke Indonesia setiap tahunnya hingga saat ini. Begitu pula setiap tahun meditator dari Indonesia berlatih untuk jangka waktu lebih panjang di center beliau di *Brahma Vihari*, Myamy, Myanmar dengan kemajuan yang pesat.

Beliau juga membuka jalan bagi guru-guru meditasi lainnya dari Pusat Meditasi Pa Auk, Myanmar untuk datang ke Indonesia mengajarkan meditasi maupun memberikan ceramah Dhamma, di antaranya Y.M. Bhante U Agganna, Y.M. Bhante U Revata, Y.M. Bhante U Dhamma Sara, Y.M. Bhante U Kovida dan bahkan guru beliau sendiri Y.M. Pa Auk Sayadawgyi berkenan memimpin retreat jangka panjang selama 3 bulan di Cibodas pada akhir tahun 2008.

Pada saat ini, banyak meditator dari Indonesia yang sudah berlatih meditasi di bawah bimbingan Y.M. Pa Auk Sayadawgyi dan

guru-guru dari Pusat Meditasi Pa Auk, Myanmar dan mendapat pencapaian yang tinggi dalam latihan meditasi mereka. Ini sudah tentu hal yang sangat menggembirakan dan tidak bisa lepas dari jasa Sayalay Dīpaṅkara yang telah memulai pengajaran meditasinya di Indonesia. Gagasan menerjemahkan buku *The Happiness of a Beautiful Mind* karangan Y.M. Sayalay Dīpaṅkara ini muncul ketika saya melihatnya di internet. Saya membacanya dan merasa bahwa buku ini perlu diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, sehingga bisa memberi manfaat bagi banyak umat Buddhis di Indonesia.

Buku ini merupakan kumpulan ceramah beliau di beberapa retreat meditasi. Sepintas, isi buku ini terlihat umum dan sederhana, karena membahas hal-hal yang sudah sangat lazim bagi umat Buddhis, seperti tentang keyakinan, kedermawanan, cinta kasih, kekotoran batin dsb., tetapi dibalik kesederhanaan topik-topik ini terkandung ajaran yang sangat mendalam dan terperinci tentang bagaimana kita seharusnya mengembangkan batin ke arah yang luhur, dan bagaimana beliau mendorong kita untuk belajar melepas dan berlatih meditasi hingga bisa mengakhiri penderitaan.

Buku ini sangat layak dibaca bukan hanya sekali tetapi berulang kali, karena semakin kita membacanya akan semakin meresap ke dalam hati kita untuk mempraktikkan apa yang diajarkan, bukan hanya sekedar suatu pengetahuan teoritis saja. ‘Keunikan’ buku ini adalah setiap orang dengan pengetahuan Dhamma yang berbeda akan mendapat manfaat berbeda sesuai dengan tingkat pemahaman Dhamma-Nya.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Sdri. Lioe Fei Ling yang telah memintakan izin pada Sayalay untuk menerjemahkan buku ini ke dalam bahasa Indonesia, Sdri. Ng Wei Chin yang telah memberikan draft versi Inggrisnya dalam bentuk pdf dan Words, Sdri. Lai Moi yang telah memeriksa draf awal penerjemahan dan memperbaiki kata-kata Pali sesuai dengan buku versi Inggrisnya, Bpk. Selamat Rodjali ‘tempat’ kami bertanya ketika

mengalami kesulitan dalam penerjemahan, Sdr. Yauw Sie Miauw yang telah me-layout dalam format buku, serta membantu memeriksa draf terjemahan dan kepada semua donatur, sehingga buku ini bisa Anda baca saat ini.

Bogor, 3 Desember 2015

Salam penuh metta,

Agus Wiyono

Tentang Pengarang

Sayalay Dīpaṅkara lahir di Myanmar 9 Mei 1964, bertepatan dengan Hari Raya Waisak di Myanmar. Di masa kanak-kanak, setiap kali ada anggota Sangha lewat, beliau dipenuhi dengan perasaan hormat dan keyakinan yang kuat. Di usia ke-25, beliau ditahbiskan, meninggalkan pendidikan perguruan tingginya untuk mencari pengetahuan Dhamma yang lebih tinggi dengan Y.M. Pa Auk Sayadaw.

Sebagai seorang *sayalay Theravāda* di Myanmar, Sayalay Dīpaṅkara menjalankan sepuluh sila. Misi beliau adalah menyebarkan Dhamma melalui pengajaran meditasi. Sayalay Dīpaṅkara mulai bepergian ke luar negeri di tahun 1995, mengajar di Singapura, Malaysia, Indonesia, Thailand, Sri Lanka, Australia, Jerman, Inggris, Amerika, Kanada, Taiwan, Hongkong, Jepang, Korea dan juga menyelenggarakan retreat jangka panjang di tanah kelahirannya, Myanmar. Begitulah dimulainya perjalanan 'memperbaiki pot yang retak' - dari pikiran makhluk hidup.

Sayalay banyak bepergian dan mengunjungi negara-negara dengan latar kebudayaan yang berbeda-beda, untuk menyebarkan Dhamma. Beliau sangat gigih menyebarkan ajaran Sang Buddha untuk orang-orang yang sungguh-sungguh berniat melatih diri.

Dengan welas asih dan kepekaan beliau terhadap para pengikut awam, jumlah murid beliau terus bertambah. Sekarang, banyak murid beliau dari belahan dunia yang berbeda mengundang beliau ke rumah dan negara mereka untuk membimbing meditasi.

Beliau menyediakan kondisi yang baik untuk para praktisi meditasi dengan mengkonsep, mendesain, dan mengawasi pembangunan gedung yang sekarang menjadi Pusat Meditasi *Brahma*

Vihāri di Maymyo, Myanmar. Para meditator mendapat manfaat dari niat yang mendalam ini dan tanpa menyadari tinggal dalam kondisi baik ini sesuai dengan Visuddimagga dan Tipitaka.

Sayalay mencurahkan segenap energinya untuk berbagi Dhamma ke seluruh dunia, dan para murid bisa tinggal di *Brahma Vihāri* untuk retreat yang lebih panjang berkat dana dari para donatur. Di saat-saat yang lain, beliau berkunjung ke orang-orang yang ingin belajar Dhamma. Hanya tersisa sedikit waktu untuk beliau sendiri melatih diri dan beristirahat.

Sayalay mengajar empat puluh *kammatthāna* yang mengarah pada latihan *samādhi* dan *vipassanā*, dan juga mengajar banyak kualitas yang perlu diketahui dan diwujudkan oleh seorang Buddhis.

Daftar Isi

Catatan Editor.....	iii
Catatan Penerjemah.....	v
Tentang Pengarang	viii
Daftar isi	xi
Bab 1: Keyakinan I.....	1
Bab 2: Keyakinan II.....	33
Bab 3: Cinta Kasih	57
Bab 4: Kedermawanan dan Rasa terima kasih	87
Bab 5: Sepuluh Kekotoran Batin	115
Bab 6: Kebahagiaan Di dalam	153
Bab 7: Sesi Tanya & Jawab	173
Bab 8: Empat Unsur	211
Bab 9: Apa yang diajarkan Sang Buddha	239
Foto Sayalay Dīpaṅkara dengan para guru & murid	269
Istilah kata-kata Pāli	287
Referensi	299
Anumodana	301
Pelimpahan Jasa	302

Keyakinan I



Sayalay menjelaskan pentingnya keyakinan sebagai pemimpin dari semua kualitas baik pikiran, dan sebagai dasar yang penting bagi latihan. Beliau mengingatkan murid-murid untuk tidak kehilangan keyakinan dan mempertahankan latihan dengan rajin. Sayalay menghubungkan kejadian bagaimana beliau dan murid-murid bermeditasi sepanjang malam di bawah Pohon Bodhi di *Bodhgayā*. Pada bagian akhir, Sayalay menerangkan proses penyerapan berdasarkan *ānāpānasati*.

Keyakinan Mengikuti Retret

Keyakinan adalah sangat penting bagi meditator, dan juga sangat penting untuk merealisasi ajaran Sang Buddha. *Saddhā* adalah sangat, sangat penting dan juga sebagai sebuah obyek *dhamma*. Tanpa *saddhā*, Anda tidak akan datang pada retret meditasi. Setelah merenungkan dengan *saddhā* dan kebijaksanaan, Anda akan menemukan alasannya, dan ingin pergi ke sebuah retret.

Apakah tujuan pergi ke sebuah retret? Ini disebabkan kita ingin agar kebijaksanaan dan pengetahuan pandangan terang kita tumbuh, dimana kebijaksanaan ini akan membantu kita membersihkan kekotoran-kekotoran batin. Itulah alasannya mengapa kita ingin berlatih meditasi.

Ketika kita berlatih meditasi, seperti kita ketahui, kita mempelajari Dhamma. Dhamma adalah pembimbing dan jalan berlatih untuk membersihkan kekotoran batin kita.

Kemudian setelah mendapatkan pengertian dari latihan, kita akan menembus ke dalam. Meditasi *vipassanā* adalah latihan menembus ke dalam diri.

Agar kebijaksanaan kita tumbuh, kita perlu menggabungkan kedua latihan *samatha* (konsentrasi) dan *vipassanā* (pandangan terang). Setelah kebijaksanaan berkembang, kita baru bisa membersihkan kekotoran batin kita, sehingga kita bisa mencapai *Nibbāna*. Ini bisa terjadi dengan sangat cepat. Jadi selama ceramah Dhamma singkat ini, Anda juga bisa masuk *Nibbāna*, jika kebijaksanaan Anda matang.

Saddhā sangatlah penting. Mengapa ini sangat penting? Tanpa *saddhā*, kita tidak ingin mempelajari Dhamma. Kita tidak ingin melakukan hal-hal baik. Kita selalu suka mengikuti berbagai jenis keinginan. Kita kebanyakan ingin mengikuti keserakahan; nafsu keinginan ini benar-benar bisa menyerang kita, seperti yang bisa Anda sadari ketika Anda sedang bermeditasi.

Nafsu Keinginan

Setelah mencoba berkonsentrasi pada napas selama sepuluh hingga dua puluh menit, atau setelah beberapa tarikan napas, pikiran tidak mau melekat pada obyek meditasi. Pikiran ingin melekat pada apa? Pikiran ingin berpikir tentang sesuatu yang lain, tentang besok pagi, tentang makan pagi besok?

Ini adalah nafsu keinginan. Nafsu keinginan datang dari dalam diri Anda. Anda tidak ingin berkonsentrasi pada napas, karena napas begitu sederhana, Anda tidak menyukainya. Obyek napas adalah sangat sederhana, hanya napas masuk dan napas keluar.

Karena sangat sederhana, pikiran Anda tidak ingin melekat padanya. Pikiran menginginkan hal-hal yang rumit dan suka berpikir tentang hal-hal lain.

Apakah Anda tahu apa yang akan kami masak besok pagi? Tidak tahu? Apakah Anda bisa yakin tebakkan Anda benar? Karena Anda tidak bisa yakin apakah tebakkan Anda benar atau tidak, lebih baik Anda tidak membuang waktu. Lupakan saja!

Tidak masalah apa yang akan kami sajikan besok pagi, makan saja. Jangan pikirkan apa yang ingin Anda makan besok pagi. Ini untuk membantu Anda mengatasi nafsu keinginan Anda. Ini hanya sebuah contoh. Ada banyak nafsu keinginan lainnya, bukan hanya tentang makanan.

Ada berbagai jenis pikiran yang berkaitan dengan nafsu keinginan, ingin mendapatkan sesuatu, ingin menikmati sesuatu, dan ingin nyaman.

Sekarang Anda mungkin sedang berpikir bahwa tempat ini tidak begitu nyaman untuk tidur. Lain kali ketika pulang ke rumah, Anda akan rileks dan tinggal di rumah Anda dengan nyaman. Anda mungkin tidak ingin kembali ke *Brahma Vihāri* lagi. Berbagai jenis pikiran bisa dialami oleh orang yang berbeda dengan nafsu keinginan yang berbeda.

Anda tidak perlu memeriksa pikiran Anda. Kami mengetahui pikiran Anda hanya dengan melihat ekspresi luar Anda, berdasarkan pengalaman kami. (Pendengar tertawa). Saya sudah mengajar meditasi selama dua puluh tahun! Sekarang ini, saya tidak begitu bodoh untuk memarahi, jadi saya hanya menjaga pikiran saya. Setiap orang perlu menjaga pikirannya masing-masing.

Sangat sulit bagi saya untuk mengendalikan pikiran Anda, saya hanya bisa mengingatkan saja. Jika Anda benar-benar ingin berlatih Dhamma, Anda perlu menjalani kehidupan yang sederhana. Anda

tidak bisa membandingkan di sini dengan rumah Anda atau kondisi nyaman di tempat lainnya. Bahkan jika Anda merasa menderita karena makanan, Anda perlu bersabar.

Kesabaran sangatlah penting. Jika Anda tahu bagaimana menjadi sabar dan rendah hati, segala sesuatunya akan baik-baik saja. Anda bisa menjalani, Anda bisa memaafkan, dan Anda bisa menerima. Anda tidak merasa bahwa segala sesuatunya adalah negatif. Itulah alasannya kita perlu bersabar. Kesabaran adalah untuk Dhamma. Itulah caranya kita merenungkan untuk menjaga pikiran kita.

Menumbuhkan Keyakinan

Pada masa Sang Buddha, Sang Buddha juga menekankan pada orang yang sudah ditahbiskan tentang kebutuhan untuk hidup sederhana, dan tidak tinggal dalam kemewahan setiap saat.

Kita tidak bisa mengharapkan segala sesuatunya sempurna. Jika segala sesuatunya cocok untuk Anda, Anda tidak tahu apa itu penderitaan.

Saya juga ingin Anda belajar sedikit tentang penderitaan. Ketika Anda tidak bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan, ini juga penderitaan.

Meskipun Anda ingin mempunyai perasaan yang nyaman, Anda tidak bisa mendapatkan semuanya. Ini adalah penderitaan juga. Itulah sifat alami kehidupan.

Kita perlu belajar untuk menerima. Melatih Dhamma tidaklah mudah. Jika Anda tidak mengetahui penderitaan, Anda tidak akan tahu apa itu Dhamma. Jadi, jangan takut dengan penderitaan. Terimalah dengan kesabaran. Jika Anda mempunyai kesabaran, tidak masalah seberapa banyak penderitaan muncul, Anda akan baik-baik dan siap untuk menerima.

Jangan takut dengan penderitaan. Kita perlu mempunyai banyak *saddhā*, banyak keyakinan pada Sang Buddha.

Kita perlu mengetahui kualitas *Buddha*, *Dhamma*, dan *Saṅgha*.

Juga, kita perlu tahu dan percaya dengan kuat pada ajaran tentang kebijaksanaan di masa lampau, kini, dan akan datang, yaitu Sebab Akibat yang saling Bergantungan.

Hanya dengan itu perlahan-lahan *saddhā* Anda akan kuat, hanya dengan itu Anda akan berlatih dengan bahagia. Anda tidak akan merasa menderita. Sudah tentu saya tahu Anda mungkin sangat lelah, karena Anda harus duduk dari pagi hingga malam, khususnya waktu subuh dan di malam hari sesi pukul 19.30. Banyak orang menjadi sangat lelah, tetapi jika dua sesi ini menjadi liburan, Anda tidak akan bisa meningkatkan meditasi Anda lebih lanjut.

Meskipun mungkin Anda dalam kesakitan dan menderita secara fisik, jika pikiran Anda mempunyai *saddhā*, dan Anda berlatih dengan gembira, badan Anda perlahan-lahan akan menyesuaikan dengan latihan Anda.

Anda ingin berlatih untuk Dhamma. Jadi, untuk Dhamma, buatlah keinginan berlatih keras di pikiran Anda. Anda harus berpikir, saya ingin berlatih, bahkan jika ini menyakitkan. Saya akan mencoba yang terbaik dalam setiap sesi duduk. Saya akan mencoba berlatih untuk mendapatkan Dhamma. Saya ingin mengetahui apa itu *jhāna*. Saya ingin mengetahui apa itu pengetahuan pandangan terang. Keinginan seperti ini sangatlah penting.

Itulah alasannya *saddhā* bertindak sebagai dorongan bagi meditator, sehingga di akhir retreat mereka bisa berhasil.

Saddhā adalah Teman Terbaik Kita

Dalam retreat, kita semua kebanyakan mempunyai teman baik, kita boleh mengatakan mereka adalah teman-teman Dhamma kita. Anda mungkin mempunyai teman-teman Dhamma, dan berbagai jenis teman yang berbeda. Anda juga mungkin mempunyai banyak teman semasa kanak-kanak. Meskipun mereka bukan keluarga Anda, beberapa sangat baik pada Anda. Oleh karena itu, Anda berpikir mereka adalah teman baik Anda.

Kadang-kadang ketika mereka memberi Anda banyak masalah, Anda berpikir mereka adalah teman yang buruk. Apakah ini benar?

Untuk pikiran kita, teman yang paling penting adalah *saddhā*. *Saddhā* adalah pemimpinnya.

Saddhā adalah Pemimpin Pikiran Kita

Kita mempunyai berbagai jenis pikiran, yaitu pikiran baik dan buruk. Pikiran baik bisa membuahkan *kamma* baik yaitu *kusala kamma*, dan pikiran buruk bisa membuahkan *kamma* buruk yaitu *akusala kamma*. Kita memercayai itu. Jadi di dalam semua keadaan pikiran baik yaitu keadaan mental baik, *saddhā* adalah pemimpin pikiran, jenderal pikiran. Karena *saddhā* ini, kita mau melakukan banyak perbuatan baik (bermanfaat).

Sebagai contoh, karena Anda mempunyai *saddhā* untuk Dhamma, Anda senang melakukan dana, Anda percaya jika Anda melakukan dana, di waktu yang akan datang Anda akan mendapat hasil baik dari *kamma* itu. Anda bisa mendapatkan hidup yang baik dan nyaman, karena dana yang diberikan di kehidupan sebelumnya atau kehidupan saat ini.

Yang kedua, kadang-kadang Anda selalu mempunyai sakit di badan. Hasil itu mungkin muncul karena dalam kehidupan lampau, Anda mungkin tidak menjaga moralitas dengan baik.

Itulah alasannya jika Anda ingin mempunyai suatu kehidupan yang sehat, Anda perlu menjaga lima moralitas atau delapan moralitas dengan sempurna. Mereka yang menjaga moralitas dengan baik, akan mempunyai hidup yang sehat.

Untuk pikiran, ini hampir selalu dalam keadaan buruk, keadaan mengkhayal. Khayalan atau pikiran tak jernih adalah seperti ada banyak debu di pikiran kita, sehingga kita ingin membersihkannya.

Kita perlu membuat pikiran kita menjadi jernih dengan berlatih *samatha*, yaitu konsentrasi. Itulah alasannya kita berkonsentrasi pada obyek meditasi, hingga kita mencapai *samādhi* (konsentrasi).

Penyucian Pikiran

Ketika kita mendapatkan konsentrasi di pikiran, ia bisa membersihkan khayalan kita, sehingga pikiran menjadi lebih terang dan jernih. Setelah pikiran kita menjadi jernih, kita bisa mulai berlatih *vipassanā*.

Latihan *vipassanā* membutuhkan konsentrasi untuk menembus ke dalam agar bisa mengembangkan pandangan terang, yaitu pengetahuan *vipassanā* yang menyebabkan kebijaksanaan muncul. Empat Landasan Kesadaran atau obyek-obyek *dhamma* adalah sangat penting dalam pengembangan penembusan pandangan terang.

Semua latihan Dhamma kebanyakan didukung oleh *saddhā*. Tanpa *saddhā*, tidaklah mudah untuk menyadari empat jenis *dhamma* ini (Empat Landasan Kesadaran) dalam latihan kita.

Karena *saddhā*, Anda mendapatkan pengertian benar dan kebijaksanaan.

Dengan adanya *saddhā*, *mettā* dan welas asih akan muncul pada Anda. Anda juga akan mendapatkan *pīti* dan *passaddhi*. Semua hal

baik akan terjadi sesudahnya. Itulah alasannya pada awalnya, *saddhā* terhadap *Buddha, Dhamma, Saṅgha* sangatlah penting.

Adalah sangat penting melatih pikiran kita dengan menjaga moralitas. Keinginan berlatih meditasi adalah juga sangat penting.

Itulah sebabnya Anda datang ke sini setiap kali, setiap tahun, didorong oleh *saddhā* ini. Anda juga perlu mempunyai *saddhā* sepanjang waktu retreat, hingga hari terakhir retreat dan bukan hanya di hari pertama.

Pada awalnya Anda mungkin berpikir, saya akan mencoba retreat ini, tetapi kemudian pada hari berikutnya Anda mulai rileks, rileks, rileks, hingga seluruh *saddhā* merosot. Seluruh keyakinan telah jatuh.

Paling tidak, jangan mengganggu teman sekamar Anda. Anda perlu mengendalikan diri. Jika tidak penting, jangan bicara. Jika sangat, sangat penting, tulis saja, dan berikan pada dia. Dia akan membacanya. Jika kita bisa tinggal di sini dengan tenang untuk satu jam, ini begitu damai. Pikiran kita begitu bahagia tinggal dengan tenang. Kedamaian itu benar-benar datang dari batin kita. Pikiran yang tenang bisa membantu banyak dalam konsentrasi Anda.

Hormat

Ketika Anda pergi ke pagoda, Anda harus memberi hormat pada Sang Buddha, pada patung Buddha. Apakah Anda tahu?

Saya ingin merenungkan kualitas Sang Buddha di sana. Setiap langkah Anda berjalan, renungkan “*Itipi so bhagavā arahañ*” hingga Anda sampai di pagoda. Betapa indahny!

Jika Anda tidak ingin merenungkan kualitas Sang Buddha, Anda tidak harus melakukannya. Sebagai gantinya, jika Anda lelah, pikirkan napas masuk dan napas keluar.

Napas kita akan menjadi sangat jelas, karena kita harus mendaki bukit. Di puncak, napas Anda akan sangat jelas, sehingga mudah untuk berkonsentrasi pada obyek napas Anda! Napas masuk dan napas keluar otomatis akan menjadi jelas. Suaranya juga terdengar lebih jelas. Jadi pikirkan obyek meditasi Anda. Cara meditasi jalan seperti ini sangat bagus di sana.

Jadi jangan berbicara, jangan pergi dengan orang lain. Jika Anda pergi bersama, Anda akan mulai berbicara, mengatakan, "Apa kabar? Apakah Anda baik-baik? dan lain sebagainya." Ini tidaklah penting. Apa yang dipikirkan orang lain, itu tidak penting. Anda hanya perlu menjaga pikiran Anda sendiri. Jangan buang waktu dengan hal seperti ini.

Berkonsentrasilah hanya pada obyek meditasi yaitu napas masuk dan napas keluar. Ini begitu mudah, hanya mengetahui napas masuk dan keluar.

Dalam dua minggu pertama, jika Anda bisa mendapatkan *jhāna*, berlatih *vipassanā*, *nāma rūpa* begitu mudah, sehingga kemajuan meditasi Anda akan sangat cepat. Jika hanya pada minggu terakhir retreat Anda mendapatkan *nimitta*, atau *nimitta*-nya stabil, setelah itu Anda harus pulang ke rumah, maka Anda tidak bisa melanjutkan latihan Anda lagi.

Mengatasi Sakit Fisik

Pada minggu pertama dan minggu kedua, Anda harus melakukan usaha yang keras. Penderitaan - tidak masalah, kesakitan - tidak masalah – Anda harus berpikir, saya akan berusaha yang terbaik.

Ini juga sama dengan saya, karena sakit pada lutut saya. Saya harus melakukan sebuah operasi. Dokter datang ke sini khusus dari Malaysia sebelum retreat ini dimulai.

Dia memberitahu saya,” Sayalay, Anda harus melakukan operasi, Anda harus kembali.” “Sekarang saya tidak mempunyai waktu, saya sekarang sibuk (Sayalay tertawa), saya sekarang sibuk, saya tidak ingin melakukannya; baik, baik, di lain waktu ketika saya mempunyai waktu, saya akan datang kembali pada Anda.”

Saya hanya ingin melakukan untuk Dhamma setiap saat. Setelah retreat, saya akan pergi melakukan cek-up dan berkonsultasi dengan dokter spesialis. Dengan begini, saya punya waktu untuk retreat ini.

Saya ingin berada di sini. Saya tidak ingin pergi dari retreat ini. Ini karena saya mempunyai tugas mengajar di sini. Itulah alasannya saya tetap tinggal di sini.

Jadi dalam dua bulan ini atau satu setengah bulan ini, saya benar-benar ingin Anda semua mempunyai pengalaman tertentu tentang *jhāna*.

Jika Anda bisa mencapai *jhāna*, saya akan sangat bahagia, jika Anda tidak bisa, saya juga akan sangat bahagia. (Pendengar tertawa). Bagaimanapun, saya akan menerima segalanya, tetapi jika Anda bisa sukses, ini sangat baik. Inilah yang ingin saya sampaikan.

Meskipun kita mengalami banyak kesakitan, kita baik-baik saja; kita tidak peduli dengan sakitnya. Apa yang perlu kita lakukan, akan kita lakukan. Kita tidak mengeluh banyak tentang sakit atau apa pun.

Saya hanya ingin Anda semua tidak malas. Kemalasan membuat Anda selalu merasa mengantuk pada waktu meditasi. Jika Anda benar-benar sakit secara fisik dan Anda benar-benar tidak bisa menahannya, Anda diperbolehkan beristirahat. Anda mengetahui diri Anda sendiri, tetapi jika Anda benar-benar masih dalam keadaan baik, lebih baik Anda berlatih dan berusaha lebih keras.

Keyakinan pada diri sendiri

Keyakinan adalah sebuah bentuk kepercayaan. Anda perlu memercayai diri Anda. Anda perlu memercayai bahwa Anda mempunyai *pāramī* yang sangat baik. Anda jangan berpikir bahwa Anda tidak mempunyai cukup *pāramī*, sehingga Anda tidak bisa mendapatkan konsentrasi. Pikiran itu tidak baik bagi latihan Anda.

Setiap orang harus percaya bahwa mereka mempunyai *pāramī* yang baik. Anda juga perlu berpikir, "Jika saya mencoba, sudah tentu saya akan sukses mencapai *jhāna* dalam waktu yang singkat. Dorongan semacam itu sangatlah penting. Kita menyebut ini sejenis *saddhā*, keyakinan pada diri sendiri.

Anda harus berpikir, jika Anda mempunyai perhatian jernih (kesadaran) pada napas selama dua puluh atau tiga puluh menit, sudah tentu *nimitta* akan muncul. Benar-benar, saya menjamin, setelah dua puluh menit, jika Anda benar-benar bisa mempertahankan perhatian jernih Anda, sudah pasti *nimitta* akan muncul.

Perhatian jernih (Kesadaran)

Kalau *nimitta* tidak muncul, ini karena perhatian jernih Anda tidak cukup kuat. Untuk mempunyai perhatian jernih, Anda perlu mengingat apa obyek meditasi Anda. Napas saya adalah obyek meditasi saya. Ini adalah perhatian jernih.

Usaha

Faktor penting lainnya dalam meditasi adalah usaha. Berapa banyak usaha yang harus Anda lakukan? Pada obyek meditasi ini, napas masuk dan napas keluar, ingat bahwa Anda perlu mengetahui ini terus menerus. Anda harus mempunyai perhatian pada obyek napas ini. Dorong pikiran Anda pada obyek ini.

Di belakang perhatian jernih Anda, Anda memerlukan usaha sebagai pendukung perhatian jernih ini. Hanya dengan ini perhatian jernih bisa berlangsung untuk jangka waktu panjang. Cukup mengetahui obyeknya saja dan pikiran difokuskan, sehingga pikiran tidak ingin pergi ke mana-mana. Setiap saat Anda bisa melekat pada obyek, karena faktor usaha ini. Jika Anda tidak mempunyai usaha, atau tidak cukup usaha, pikiran juga tidak ingin mengingat obyek ini lagi dan lagi.

Jadi, itulah sebabnya jika Anda ingin berpikir sesuatu, tetapi Anda tidak bisa mengingat, Anda harus melakukan usaha, berpikir dan berpikir lagi, mendorong pikiran untuk ingat. Hanya dengan demikian Anda bisa mengingat kembali apa yang ingin Anda ketahui.

Ketika Anda lupa pada obyek Anda, konsentrasi akan menjauh dari Anda. Semua terjadi berurutan.

Sati, Vīriya, dan Saddhā

Sati atau perhatian jernih, *vīriya* atau usaha, dan *saddhā* atau keyakinan, dorong lagi dan lagi pikiran Anda pada obyeknya. Tiga faktor ini sangat penting untuk konsentrasi dan latihan *vipassanā* Anda.

Jadi kita perlu melatih tiga dasar ini. Apakah kita bisa mendapatkan *jhāna* atau tidak, itu bukan masalah. Kita sudah tentu harus mencoba terus bersama-sama, setiap hari, setiap jam, setiap menit.

Lalu jika perhatian jernih dan usaha Anda bagus, dalam waktu singkat Anda bisa mendapatkan *jhāna* dan kebahagiaan. Anda tahu ini, bukan?

Jika Anda malas, atau tidak bahagia, atau *saddhā* Anda tidak begitu kuat, *jhāna* juga akan menjauh dari Anda. *Jhāna* juga tidak suka tinggal dengan Anda. Begitu pula kebahagiaan tidak akan bersama Anda.

Kebahagiaan

Kebahagiaan datang dari banyak obyek. Kadang-kadang, ketika Anda menyukai sesuatu, ketika Anda melihat bunga, jika Anda menyukai obyek ini, Anda juga akan mendapatkan kebahagiaan.

Ketika Anda melakukan suatu perbuatan baik, Anda bersuka cita, Anda juga akan mendapat kebahagiaan. Kadang-kadang ketika melakukan suatu perbuatan baik, jika Anda tidak bersuka cita, Anda juga tidak bisa mendapat kebahagiaan.

Pergi duduk bermeditasi di pagi hari adalah baik bagi *kamma* Anda, tetapi kadang-kadang Anda tidak begitu bahagia. Anda ingin meneruskan tidur, karena udaranya dingin. Anda datang karena aturan, bukan karena *saddhā* Anda. Meskipun Anda sedang melakukan hal baik, karena *saddhā* tidak bersama Anda, Anda tidak bahagia bangun pagi untuk duduk bermeditasi.

Saddhā di Bodhgayā

Di akhir tahun yang lalu, saya pergi ke India dengan beberapa pengikut dari Indonesia dan Hongkong, sekitar delapan puluh orang pergi bersama ke *Bodhgayā*. Pada hari terakhir perjalanan, kami berada di *Bodhgayā*.

Kemudian pada malam terakhir, lebih dari dua puluh orang dari kelompok kami memberitahu saya, "Sayalay, nanti malam kami ingin bermeditasi sepanjang malam di bawah Pohon Bodhi." Mereka lalu bertanya pada saya, "Apakah Sayalay mau bergabung dengan kami?"

Saya sangat bahagia mendengar itu. Saya benar-benar ingin mengikuti mereka, tetapi kaki saya sangat, sangat sakit malam itu, karena perjalanan panjang di bis.

Pada awalnya saya tidak yakin apakah saya sebaiknya pergi dengan mereka atau tidak. Itu karena kami diberitahu bahwa jika

kami mau keluar setelah pukul 21.00 malam, kami tidak bisa kembali ke hotel, karena pintu gerbang akan ditutup.

Jadi setelah batas waktu itu, kami mau tidak mau harus tinggal di bawah Pohon Bodhi sepanjang malam, tidak peduli kami bisa melakukannya atau tidak.

Cuaca juga sangat dingin pada bulan Desember di India. Jadi lebih dari dua puluh orang dari kelompok kami, berada di bawah Pohon Bodhi. Setelah melafalkan *paritta*, dan membabarkan ceramah Dhamma, saya berpikir karena mereka benar-benar ingin berlatih untuk Dhamma, mengapa saya tidak mau mendukung mereka?

Pukul 21.30

Tidak masalah, saya akan mendukung mereka. Saya mempunyai *saddhā*. Jadi saya memberitahu mereka bahwa saya akan tinggal dengan mereka semua. Mereka sangat bahagia. Setelah pukul 21.30, saya berjalan-jalan di sekitar Pohon Bodhi dan sekitar *Bodhgayā*. Saya melihat banyak orang di sana, bukan hanya kelompok kami.

Kemudian pukul 23.00 saya berjalan di sekitar Pohon Bodhi lagi. Saya mulai mendengar banyak orang ‘krok krok krok’ mengorok. Suaranya begitu keras, sehingga bisa terdengar di setiap sudut. Suara ini terdengar sangat keras. Saya pikir kelompok kami agak takut pada saya. Mereka semua masih duduk di dalam. Saya pergi melihat setiap orang.

Saya tidak tahu apakah mereka benar-benar bisa berkonsentrasi atau tidak, tetapi mereka duduk sangat tegak. Saya juga merasa begitu bahagia. Kelompok lain semua jatuh tertidur dengan cepat dan mengorok terus.

Pukul 00.30

Lalu pukul 00.30, saya berjalan lagi dan beberapa orang dari

kelompok kami jatuh tertidur. Beberapa masih bermeditasi. Jadi beberapa orang benar-benar melakukan meditasi sepanjang malam.

Begitu pula dengan saya, saya tidak berbaring. Saya hanya merenung setelah pukul 00.30. Saya berdiri di bawah Pohon Bodhi dan melihat pada Pohon Bodhi. Ini memberi saya banyak kebahagiaan, banyak perasaan gembira. Ada semacam perasaan bahwa segala sesuatu kembali pada saya.

Jadi, karena *saddhā* dan keinginan berlatih Dhamma, saya bisa merasakan bahwa setiap orang begitu bahagia pada pukul 21.00 malam. Saya tidak tahu apakah mereka benar-benar bermeditasi atau tidak pada saat itu, tetapi saya bisa melihat bahwa karena mereka ingin berlatih Dhamma, mereka ingin duduk di bawah Pohon Bodhi pada malam itu. Itu memberi mereka banyak kebahagiaan.

Beberapa masih bermeditasi setelah tengah malam, setelah pukul 12.00 malam. Tempat itu benar-benar sunyi, meskipun ada suara mengorok. Anda masih bisa merasakan energinya di dalam lingkungan yang sunyi.

Di sekitar Pohon Bodhi, jika Anda benar-benar berkonsentrasi, Anda bisa merasakan betapa sunyi dan damai di tempat suci itu. Kemudian setelah pukul 00.30 saya berjalan-jalan, dan kemudian bermeditasi lagi.

Udara dingin, dan karena tenda saya sangat rendah, saya harus membungkuk. Saya tidak bisa duduk tegak. Punggung saya sangat sakit setelah pukul 00.30.

Pukul 04.00

Punggung saya khususnya sangat sakit setelah pukul 01.00 dan 02.00 pagi, saya tidak bergerak. Saya berpikir jika saya bergerak atau pergi, mereka mungkin kehilangan *saddhā*, atau tidak ingin bermeditasi.

Jika saya bermeditasi, mereka mungkin ingin melanjutkan latihan mereka. Itulah alasannya saya mendorong diri saya, meskipun sangat, sangat sakit. Saya mencoba berbahagia dengan sakit itu. Saya ingin mendukung meditor. Jadi ini juga memberi saya banyak kebahagiaan.

Di waktu subuh, setiap orang bangun begitu segar dan bahagia pukul 04.00 pagi. Wow! Setiap orang terlihat sangat percaya diri. Mereka merasa bahwa mereka mendapatkan sesuatu. Ada perasaan semacam itu.

Meditator tahu bahwa tidak mudah menjadi tercerahkan pada saat itu atau dalam waktu singkat, tetapi paling tidak mereka mempunyai suatu perasaan bahagia tertentu. Ini dikarenakan *saddhā*, keyakinan, banyak *saddhā* di tempat suci.

Meditator juga merenungkan bahwa mereka mempunyai *pāramī* yang sangat baik bisa datang ke tempat ini. Ini juga suatu bentuk *saddhā*. Kita juga sudah bermeditasi.

Apakah meditor mencapai *jhāna* atau tidak, itu bukan masalah. Mereka sudah menaruh banyak usaha dalam beberapa kali duduk. Karena usaha ini, mereka berkontemplasi dan merasa bahagia.

Jadi di pagi hari itu, saya bisa melihat setiap orang mempunyai perasaan itu, yang mereka peroleh dari malam sebelumnya. Ini bukan dikarenakan *jhāna*, tetapi ini masih sejenis kebahagiaan. Mereka mendapatkan *kamma* baik, perasaan baik dari latihan mereka.

Dengan cara ini, kita bisa melihat, karena Anda mencoba dengan penuh perhatian jernih mengingat Dhamma di tempat suci, dan karena menaruh banyak usaha, dan juga karena bermeditasi pada tiga karakteristik, meditor mendapat banyak kebahagiaan, ketenangan, kedamaian di batin mereka. Mereka mempunyai pengendalian diri yang baik, tidak tidur meskipun mereka menginginkannya. Mereka

mempunyai banyak kebahagiaan meskipun mereka tidak mendapat *jhāna*.

Jadi kita perlu mendorong diri kita seperti ini. Kita perlu terus menerus mengingat bagaimana setiap orang sangat bahagia selama duduk sepanjang malam.

Saya juga memberitahu mereka untuk mencoba mengingat ini sepanjang hidup mereka. Obyek ini adalah hal yang paling penting untuk diingat. Anda bisa merenungkan, "Oh, dalam hidup saya, saya telah melakukan meditasi sepanjang malam di bawah Pohon Bodhi." Apakah ini baik atau tidak?

Anda tahu, memori ini sangat baik untuk diceritakan pada cucu Anda. Anda bisa mengatakan, "Oh, saya benar-benar bermeditasi dengan Sayalay, sepanjang malam di bawah Pohon Bodhi."

Sebelum Anda meninggal, coba ingat ini lagi. Anda akan langsung pergi ke surga setelah Anda meninggal. Ini adalah begitu baik. Sekarang, Anda juga datang ke Pusat Meditasi *Brahma Vihāri*.

Brahma Vihāri

Ada alasan mengapa kami memberi nama tempat ini *Brahma Vihāri*. Ini dikarenakan kami benar-benar ingin berlatih *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, dan *upekkhā* (cinta kasih, welas asih, empati, dan ketenangseimbangan) untuk orang lain ketika meditasi mereka bagus. Kami akan bahagia ketika meditasi orang lain bagus.

Ketika kita mempunyai ketenangseimbangan, kita bisa menerima penderitaan seberat apa pun. Dengan cara ini kita berlatih. Itulah alasannya mengapa kita memberi tempat ini nama tersebut. Juga karena kami mencoba berbuat baik terhadap sesama dengan bahagia.

Jadi kalau Anda datang ke sini, Anda berlatih dengan cara ini, dengan perhatian jernih, usaha, dan *saddhā*. Sudah tentu, Anda akan mendapat konsentrasi dalam waktu singkat.

Meskipun Anda tidak mendapat konsentrasi, Anda akan mendapat banyak kebahagiaan. Ini mendukung hidup Anda. Apa yang Anda lakukan sekarang sangatlah penting. Jika Anda bisa mengingatkannya sebelum Anda meninggal, Anda juga akan langsung pergi ke surga. Tidak perlu ada kekhawatiran.

Sekarang jika Anda meninggal, ini juga aman. Anda bisa pergi ke surga, tetapi sudah tentu Anda masih belum bisa pergi ke *Nibbāna*. Tetapi pergi ke surga sudah cukup aman bagi Anda.

Apa yang dimaksud dengan konsentrasi? Anda sudah tahu, ini adalah meletakkan pikiran pada napas masuk dan napas keluar. Jadi jika pikiran Anda bahagia, dengan mudah Anda akan ingin fokus pada napas. Amati napas masuk dan keluar secara konstan dan berulang-ulang.

Kita perlu menaruh perhatian jernih kita pada napas terus menerus dan berulang-ulang. Kita perlu mempertahankan pikiran pada napas masuk dan napas keluar, satu putaran - menghitung satu sampai sepuluh. Kemudian, Anda perlu mengulang putaran berikutnya, menghitung satu sampai sepuluh. Dengan cara ini, kita berlatih meditasi pada napas.

Kadang-kadang setelah dua putaran menghitung satu sampai sepuluh, Anda lelah dan ingin beristirahat sejenak. Apakah ini disebabkan Anda lelah bernapas?

Dalam meditasi pada napas, kita mengamati napas masuk dan napas keluar. Setelah dua sampai tiga putaran menghitung napas masuk dan napas keluar, Anda merasa lelah. Saya tidak tahu mengapa Anda lelah hanya dengan mengamati napas masuk dan napas keluar.

Hanya mengawasi dan memikirkan napas masuk dan napas keluar adalah mudah, tetapi Anda juga merasa lelah dan bosan. Anda merasa bosan, karena obyek napas tidak begitu menyenangkan.

Obyek napas tidak menyenangkan dan Anda tidak gembira dengannya. Anda menganggapnya suatu obyek yang membosankan, tetapi Anda harus menggunakannya untuk berkontemplasi. Napas adalah sebuah obyek yang penting. Meskipun Anda tidak senang dengan obyek ini, Anda perlu mencoba mengamati dan senang dengan obyek ini. Lalu, Anda lanjutkan untuk lima atau enam putaran. Perlahan-lahan Anda akan menjadi tertarik, hingga Anda merasa nyaman.

Setelah Anda merasa nyaman dengan napas, Anda perlahan-lahan akan menyukainya. Anda akan senang mengamati napas masuk dan napas keluar ini. Anda tidak akan merasa bahwa mengamati napas adalah penderitaan.

Kadang-kadang, setelah dua puluh kali atau dua puluh putaran menghitung napas, Anda merasa menderita mengamati napas. Anda tidak ingin berpikir tentang napas lebih lanjut.

Itulah alasannya pikiran tidak ingin tinggal dengan obyek ini. Ini adalah penderitaan. Pikiran mencari tempat untuk mendapatkan perasaan bahagia. Itulah sebabnya pikiran mengembara datang.

Pikiran Mengembara

Pikiran mengembara tidak otomatis datang. Dia ada karena Anda menginginkan pikiran mengembara ini. Anda menginginkan pergi ke suatu tempat, dan pikiran ingin melekat pada obyek-obyek yang menarik. Itulah alasannya setelah terhubung dengan pikiran-pikiran ini, gambaran pengembaraan akan muncul.

Pikiran mengembara ini muncul karena nafsu keinginan dari dalam Anda. Anda ingin bersama dengan obyek-obyek menarik ini –

makanan, atau apa pun, atau segala sesuatu. Semua nafsu keinginan berasal dari dalam Anda. Jadi, pikiran mengembara tidak datang dengan otomatis.

Murid-murid berkata, "Saya tidak ingin mempunyai pikiran mengembara, Sayalay. Saya ingin berkonsentrasi pada napas, tetapi pikiran mengembara otomatis datang." "Bagaimana pikiran yang mengembara otomatis datang?" Saya tidak tahu. Apakah Anda tahu?

Laporan ini tidak benar. Saya tidak ingin membuat Anda merasa malu, jadi saya hanya diam saja. Jika saya mengatakan, ini adalah nafsu keinginan Anda, Anda mungkin tidak senang dengan saya.

Kadang-kadang tidak mudah menjadi seorang guru meditasi. Jika saya terlalu lugas, Anda tidak senang. Anda ingin mendengarkan kata-kata manis. Apakah ini benar? Anda ingin mendengar, "Oh, Anda sangat, sangat bagus." Jika ini tidak bagus, saya harus mengatakan bahwa ini tidak bagus. Saya tidak ingin mengatakan bahwa Anda bagus setiap saat.

Jika saya berpikir ini tidak benar, saya tidak akan mengatakan bahwa ini adalah benar. Saya akan diam. Saya tidak akan mengatakan bahwa Anda bagus. Itulah alasannya. Semua jenis pikiran mengembara adalah disebabkan nafsu keinginan Anda. Ini karena Anda ingin kontak dengan obyek-obyek menarik.

Begitu pikiran Anda tidak ingin kontak dengan obyek-obyek itu, pikiran-pikiran itu tidak akan datang. Itulah alasannya.

Kita perlu fokus lebih banyak pada napas. Cobalah untuk tertarik dan senang dengan napas, sehingga kita bisa melakukan itu selama dua puluh menit. Jika Anda benar-benar ingin melakukan itu, sudah tentu, Anda akan merasa nyaman dan Anda akan mendapat napas halus. Lalu ketika Anda berkonsentrasi pada napas halus, ini akan terasa begitu damai.

Tenang dan pikirkan napas, Anda akan segera mendapat *nimitta*. Tetapi ini bukanlah tujuannya. Jika Anda tidak mendapat *nimitta*, ini tidak masalah.

Cukup mencoba mempelajari bagaimana untuk rileks dengan napas, bagaimana menjadi senang dengan napas setiap saat. Jika Anda tidak ingin berkonsentrasi selama waktu makan, tidak masalah. Setelah makan, coba rasakan napas sejenak.

Sebelum berbaring di tempat tidur, perhatikan napas. Kita mempunyai satu setengah jam tidur di ranjang. Pikirkan napas sebelum Anda pergi tidur: "Oh, bagaimana dengan napas saya?"

Berkonsentrasi Pada Napas

Dengan damai catat napas masuk dan keluar, dan rileks. Perlahan-lahan, perlahan-lahan, Anda perlu berlatih menjadi bahagia. Begitu Anda tidak senang dengan napas, maka akan sulit memperoleh konsentrasi.

Jadi, jangan abaikan napas. Latih perlahan-lahan, hari ke hari, setiap saat, setiap sesi, setiap menit.

Ānāpānasati

Amati napas dengan perasaan gembira. Hanya dengan itu, Anda akan menyukainya. Perasaan senang ini akan membuat Anda bisa berkonsentrasi. Jadi jika Anda merasa nyaman berkonsentrasi pada obyek, perlahan-lahan, pikiran menjadi bahagia dengan obyek ini. Pikiran menjadi semakin terang.

Pikiran menjadi terang dengan adanya konsentrasi. Setelah pikiran menjadi terang, Anda akan melihat sejenis sinar terang muncul, dari pikiran atau di luar badan Anda, atau di depan badan Anda, atau di wajah.

Sebenarnya, sinar terang ini bukan dari luar, bukan dari luar jendela dan sebagainya. Jangan dibingungkan oleh hal-hal itu. Semua sinar datang dari pikiran terkonsentrasi, dari landasan jantung kita.

Jadi, pikiran bahagia dan terkonsentrasi akan menghasilkan sinar terang. Berbagai warna akan muncul. Itu adalah *nimitta* tahap pertama, tanda konsentrasi pertama.

Jadi sekarang banyak meditator mendapatkan perasaan menyenangkan ini. Ini adalah suatu tanda yang baik. Karena Anda merasa nyaman, konsentrasi akan meningkat. Itulah sebabnya Anda melihat sinar.

Kemudian, Anda sudah tahu setelahnya. Anda sudah banyak mendengarkan ceramah-ceramah tentang *jhāna*, tentang apa itu penyerapan. Saya juga bosan membicarakan ini. Jadi, Anda tahu bahwa ketika konsentrasi meningkat, *nimitta* muncul di depan Anda.

Ketika muncul warna apa pun, Anda jangan berkonsentrasi pada warna itu. Itu adalah hal pertama. Anda hanya perlu berkonsentrasi terus menerus pada napas. Jangan abaikan obyek awal - napas.

Pertahankan terus menerus pada napas. Pada awalnya, warna itu akan datang dan pergi. Ini tidak masalah. Cukup berkonsentrasi terus pada napas. Kadang-kadang, napas bisa berhenti untuk sejenak. Ini juga tidak masalah. Teruskan berkonsentrasi pada napas.

Kemudian perlahan-lahan, warna itu akan berubah menjadi putih. Ketika sudah berubah menjadi warna putih, ini adalah *nimitta* tingkat kedua.

Meskipun warna sudah berubah menjadi putih, Anda masih perlu meletakkan perhatian jernih pada napas Anda. Jangan abaikan obyek semula. Pada saat itu, Anda seharusnya tidak menggunakan energi pada napas.

Kadang-kadang, Anda ingin membuat napas menjadi jelas. Anda khawatir kehilangan napas. Pada saat itu, napas sangat halus. Karena Anda tidak mau kehilangan konsentrasi pada napas, Anda mungkin menggunakan banyak usaha untuk bernapas.

Anda ingin membuat napas menjadi sangat jelas. Oleh karena itu, Anda mendorong terlalu keras, sehingga menyebabkan pergerakan napas menjadi cepat. Karena pergerakan napas menjadi cepat, detak jantung dan debar jantung menjadi sangat cepat. Anda bisa merasakan hubungan pergerakan napas dengan detak jantung. Jadi dengan mudah Anda akan lelah, gugup, dan frustrasi.

Itulah sebabnya, ketika ini terjadi Anda perlu rileks. Anda bisa menyesuaikan napas. Kita bisa dengan sengaja membuat napas menjadi lebih pelan, bernapas masuk dan keluar dengan lembut. Jadi, ketika Anda bernapas dengan cara ini, yaitu, ketika Anda bernapas perlahan-lahan, napas Anda akan menjadi lembut dan halus lagi.

Memacu Detak Jantung

Detak jantung juga bisa turun. Anda juga akan merasa lebih damai. Jadi kita bisa menyesuaikan dengan cara ini. Bahkan ketika napas menjadi cepat, buatlah menjadi lambat. Kadang-kadang, ketika napas terlalu pelan, napas akan hilang. Anda perlu bernapas lagi, lakukan secara perlahan-lahan.

Ketika Anda bernapas, napas halus akan muncul lagi. Lalu berkonsentrasilah lagi. Setelah sejenak, pikiran menjadi damai. Maka perlahan-lahan, *nimitta* menjadi lebih terang dan transparan, semakin jernih dan jernih. Pada akhirnya, Anda perlu mempunyai *nimitta* yang jernih.

Nimitta tingkat ketiga adalah *nimitta* jernih, sinar yang jernih. Sinar jernih adalah seperti sebuah bola kristal, atau seperti sebuah bintang jernih - terang. Jika *nimitta* Anda bisa seperti bola kristal atau seperti berlian transparan, maka itu adalah *nimitta* terbaik.

Jika Anda tidak bisa mendapat *nimitta* seperti bola kristal atau berlian transparan, Anda perlu berlatih hingga *nimitta*-nya seperti bintang yang jernih. Hanya dengan demikian, *nimitta* akan perlahan-lahan datang dan berhenti. Kita perlu berkonsentrasi pada napas hingga sinar jernih ini stabil. Ini perlu stabil paling tidak lima atau sepuluh menit.

Setelah itu, pikiran perlahan-lahan difokuskan pada *nimitta*, sinar jernih. Jika Anda menyerap atau berkonsentrasi terlalu dini pada *nimitta* ketika baru saja datang dan berhenti, *nimitta* itu akan perlahan-lahan menyebar pada seluruh tubuh.

Setelah menyebar pada seluruh tubuh, Anda akan merasa nyaman pada tubuh dan pikiran. Tetapi akhirnya, tidak akan ada obyek lagi. Anda tidak merasakan *nimitta* di depan Anda lagi.

Itulah sebabnya penyerapan Anda tidak bisa bertahan untuk waktu yang lama, dan itu bukan *ānāpānā-jhāna* yang sesungguhnya. Ini terjadi karena sinar Anda menyebar pada seluruh tubuh. Anda merasa nyaman di seluruh tubuh. Pikiran Anda begitu bahagia dan damai dengan badan.

Kita perlu ingat bahwa obyek tubuh adalah bukan obyek *ānāpānasati*. Itulah sebabnya meskipun badan terasa nyaman dan pikiran bahagia, kita masih perlu fokus pada *nimitta* sebagai obyek meditasi. *Nimitta* tidak boleh lenyap atau menyebar.

Lihat Pada Nimitta Ketika Jernih

Juga, jangan menembus ke dalam *nimitta*. Ketika Anda masuk ke dalam *nimitta*, *nimitta* akan menyebar. Perlahan-lahan, ia akan lenyap dan pikiran Anda berada di dalam perasaan *nimitta* yang menyebar. Ini juga tidak benar.

Perasaan itu sangat nyaman, sangat damai dan tak-berbatas, tetapi ini masih belum merupakan obyek *ānāpānā*.

Itulah alasannya mengapa kita seharusnya tidak pergi ke dalam. Langkah pertama adalah hanya rileks dan awasi *nimitta*. Awasi perlahan-lahan, seperti Anda menatap pada bulan penuh di malam hari. Pikiran Anda begitu bahagia dan begitu rileks mengamati bulan.

Begitu pula ini sama untuk *nimitta*. Rileks dan awasi *nimitta* perlahan-lahan, dengan bahagia. Lalu Anda lihat lagi. Pada awalnya, ia agak tidak stabil. Ini tidak masalah. Terus pikirkan obyek ini. Oh, ini adalah *nimitta, nimitta*.

Lalu kemudian, perhatian pikiran Anda terus menerus mengetahui obyeknya yaitu *nimitta, nimitta*. Perlahan-lahan Anda merasa bahagia dan pikiran melekat pada *nimitta*, inilah yang disebut *jhāna*. Penyerapan dimulai! Pikiran menjadi bahagia, dan badan menjadi semakin ringan dan ringan.

Pada akhirnya, Anda tidak merasakan tangan Anda, badan Anda. Badan Anda terasa hilang. Hanya ada pikiran, kebahagiaan pikiran, dan *nimitta* saja. Jika Anda meneruskan dengan cara ini untuk satu atau dua jam, ini adalah apa yang disebut penyerapan, *jhāna* pertama.

Jhāna pertama berarti, *vitakka* (pikiran mengarah), *vicāra* (pikiran memegang), *pīti* (kegiuran), *sukha* (kebahagiaan), dan *ekaggatā* (penyatuan pikiran). Lima faktor *jhāna* ini muncul selama pikiran terkonsentrasi pada *nimitta*.

Penyerapan

Munculnya faktor-faktor *jhāna* ini, adalah apa yang kita sebut dengan penyerapan. Ini bisa dikatakan bahwa selama waktu *jhāna* pertama, perasaan bahagia juga muncul. Ini adalah apa yang disebut *jhāna* pertama.

Jika Anda bisa memasuki *jhāna* pertama, itu sangat baik. Setelah Anda mendapat pengalaman *jhāna* pertama, Anda akan tahu, betapa damainya pikiran terkonsentrasi. Pada saat yang bersamaan, karena

Anda sedang melakukan penyerapan pada obyek yang baik, setiap saat, setiap proses berpikir bisa menghasilkan *kamma* baik, *kusala kamma*.

Jangan berpikir, ”Mengapa saya harus tinggal dengan obyek ini untuk satu atau dua jam? Saya membuang waktu sia-sia. Jangan berpikir seperti ini. Beberapa orang mempunyai pemikiran seperti itu.

Banyak orang mempertanyakan tentang fokus pada obyek *nimitta*. Hanya berkonsentrasi pada *nimitta*, seakan-akan membuang waktu dengan sia-sia. Beberapa orang merasa seperti itu.

Ini bukan karena kami ingin memaksa Anda berlatih dengan cara ini. Ketika Anda berkonsentrasi pada *nimitta*, Anda akan tahu bahwa pikiran begitu bahagia, begitu waspada, dan tidak mempunyai *akusala* – pikiran tak bermanfaat.

Pikiran buruk dan pikiran baik tidak bisa terjadi pada saat yang bersamaan. Jadi ketika berpikir tentang obyek *dhamma*, dimana *nimitta* adalah juga objek *dhamma*, maka pikiran kita tidak mempunyai *akusala*. Karena Anda merenungkan obyek *nimitta* dan dengan pikiran terkonsentrasi dan menembus, Anda tidak mempunyai pikiran buruk atau tak bermanfaat. Setiap proses berpikir menghasilkan *kamma* baik. Dalam satu menit, Anda menghasilkan banyak sekali *kamma* baik. Pada saat yang bersamaan, jika Anda mempunyai kebahagiaan, maka *kamma* Anda akan lebih tinggi daripada *kamma* baik biasa.

Di antara faktor batin dalam suatu kesadaran, selalu ada kehendak. Kita menyebut kehendak ini dengan *cetanā*. Untuk hal baik, kehendak harus disertai dengan kebahagiaan, sehingga *kamma* yang dihasilkan menjadi lebih kuat lagi.

Jadi itulah alasannya mengapa penting untuk berkonsentrasi pada *nimitta*. Ketika Anda masuk *jhāna*, Anda bisa merasakan pikiran

begitu hening, bahagia, rileks, tanpa ketegangan. Pada saat itu *kusala kamma – kamma* baik dihasilkan.

Setelah keluar dari penyerapan, Anda bisa merasakan pikiran begitu kuat. Pikiran sangat waspada dan terang. Apa pun yang ingin Anda konsentrasikan dan tembus, Anda bisa dengan mudah menembus dan mengerti.

Kadang-kadang sebelum Anda menembus, pengetahuan di dalam sudah ada. Anda ingin mengetahui sesuatu. Setelah keluar dari *jhāna*, Anda berkonsentrasi. Anda berpikir tentang itu, dan Anda langsung mendapatkan jawabannya di pikiran Anda. Tidak perlu menggunakan kekuatan psikis.

Secara otomatis, di pikiran Anda, Anda tahu apa yang perlu Anda lakukan. Petunjuk ada di sana. Setelah sering berlatih *jhāna*, secara otomatis di pikiran Anda, Anda akan dibimbing dan tahu ini adalah bermanfaat atau tidak bermanfaat.

Itu dihasilkan oleh Dhamma. Jadi, adalah sangat, sangat penting bagi kita memperoleh konsentrasi dan kebijaksanaan untuk *kamma* kita dan jalan kita menuju *Nibbāna*. Meskipun Anda lelah, tolong sabar, dan lakukan lebih banyak usaha hingga Anda mendapat *jhāna*. Juga, jangan berbicara terlalu banyak. Ketika Anda berbicara, Anda tidak bisa mendapat *jhāna*. Ingat itu!

Tanya & Jawab

Pada siapa Buddhis menghormat dan mengapa perlu dilakukan? Kapan kita harus melakukan ini?

Saya ingin membuat jelas terlebih dahulu bahwa kita sekarang berbicara tentang Buddhisme. Ada berbagai agama dimana masing-masing mempunyai kepercayaan yang berbeda, tuhan yang berbeda, dan cara berbeda dalam menunjukkan rasa hormat. Dalam Buddhisme, hal pertama yang perlu kita ketahui adalah Sang Buddha,

yang kedua adalah Dhamma, dan ketiga adalah *Saṅgha*. Adalah sangat, sangat penting bagi Buddhis untuk mengerti Sang Buddha, Dhamma, dan *Saṅgha*.

Kehidupan Sang Buddha

Tentang Sang Buddha, kita tahu tentang Beliau seperti yang tercatat dalam sejarah dengan jelas bahwa Beliau hidup kurang lebih 2.500 tahun yang lalu. Beliau dilahirkan di India bagian Utara. Beliau menikah, mempunyai sebuah kehidupan berkeluarga dan pada umur dua puluh sembilan tahun, Beliau melepas kehidupan duniawi dan pergi ke Hutan *Uruvela* di mana Beliau bermeditasi selama enam tahun. Selanjutnya, pada saat berumur tiga puluh lima tahun, Beliau mencapai tingkat *arahatta magga* dan *phala*. Sejak hari itu, kita menyebut Beliau sebagai Sang Buddha. Sebelum Beliau merealisasi pencapaian itu, kita tidak bisa menyebut Beliau sebagai Sang Buddha. Beliau dikenal sebagai '*bodhisatta*' dalam kehidupan awam. Setelah pencapaian tingkat *arahatta magga* dan *phala*, kita bisa menyebut Beliau sebagai Sang Buddha.

Mengapa kita bisa menyebut Beliau 'Sang Buddha'? Ini karena Beliau adalah Pengetahu, pemilik Dhamma. Beliau mengetahui Empat Kebenaran Mulia dan Beliau juga tahu bagaimana mengajar orang lain. Beliau mengetahui bukan hanya Empat Kebenaran Mulia ini, tetapi Beliau mengetahui banyak sekali Dhamma. Tetapi Beliau memilih mengajarkan Empat Kebenaran Mulia. Mengapa? Ini karena hanya mereka yang berlatih Empat Kebenaran Mulia yang bisa mencapai *Nibbāna*. Ini adalah jalan menuju *Nibbāna*! Beliau menemukan ini sendiri dan untuk alasan ini kita menyebut Beliau sebagai Sang Buddha, pemilik Dhamma. Dhamma berasal dari Sang Buddha.

Bukan suatu Gambaran Penyembahan

Jadi baru saja ketika kita menyembah Sang Buddha, kita menyembah gambaran Sang Buddha, karena Buddha sesungguhnya sudah tidak hidup lagi, Beliau sudah masuk ke *Nibbāna*. Jadi ketika kita menyembah, meskipun kita menyembah pada patung Sang Buddha, kita berpikir itu seperti Buddha sesungguhnya. Kita menyembah pada kualitas Sang Buddha.

Baru saja kita melafalkan sembilan kualitas Sang Buddha dimulai dari *‘Itipi so bhagavā arahañ’* Apakah Anda ingat? Jangan lupa! Ini adalah kualitas Sang Buddha. Ketika Anda melafalkan, Anda perlu tahu apa yang Anda lafalkan – ini adalah kualitas Sang Buddha. Jadi ketika kita menyembah patung Sang Buddha, kita merenungkan kualitas ini, kita memberikan perhatian pada kualitas Sang Buddha.

Ada alasan lain mengapa kita menyembah Sang Buddha. Pada masa Sang Buddha, makhluk-makhluk juga menghormati dan menyembah Sang Buddha. Mengapa seperti itu? Itu karena mereka mengingat kualitas Sang Buddha, dan mereka menghormati Dhamma yang Beliau punyai. Dalam pikiran Sang Buddha, ada banyak sekali Dhamma. Jadi pada pikiran Beliau, kita memberikan penghormatan ini, kita menyembah Dhamma yang ada di sana. Pada saat yang bersamaan, kita menyembah baik kualitas Sang Buddha maupun Dhamma.

Sekarang ketika kita menyembah patung Sang Buddha, jangan berpikir, ”Mengapa kita menyembah pada patung Sang Buddha? Ini sepertinya tidak berarti apa-apa.” Jangan berpikir seperti ini. Pikirkan saja seperti Buddha sesungguhnya, pikirkan saja kualitas Sang Buddha, dan kualitas Dhamma. Bukan hanya itu, setelah Beliau menjadi tercerahkan, Beliau mulai mengajarkan Dhamma di Hutan *Migadaya* pada kelima *bhikkhu*. Pada saat itu, Beliau mengajarkan *Dhammacakkappavattana Sutta*. *Sutta* ini terutama menekankan Empat Kebenaran Mulia. Banyak Buddhis tahu tentang Empat Ke-

benaran Mulia.

Empat Kebenaran Mulia

Mereka adalah Kebenaran tentang Penderitaan, Sebab Penderitaan, Penghentian Penderitaan, Jalan menuju pada Penghentian Penderitaan. Ini adalah Empat Kebenaran Mulia.

Siapa pun yang ingin mencapai *Nibbāna*, siapa pun yang ingin berlatih hingga *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* dan *Arahant*, harus mempunyai empat *magga* dan *phala*, empat Jalan dan Buah. Bagi orang ini, sejak awal mereka perlu mengetahui Empat Kebenaran Mulia. Tanpa berlatih Empat Kebenaran Mulia, tidaklah mungkin mencapai *Nibbāna*. Jadi kita perlu mengetahui ini.

Banyak orang yang berpikir bahwa setelah mendengarkan sebuah ceramah Dhamma pendek, mereka bisa mencapai tingkat Arahant. Lalu banyak orang mulai bingung. Mereka berpikir, "jika seperti itu, mengapa kita harus mengikuti Empat Kebenaran Mulia yang merupakan sebuah perjalanan yang begitu panjang?" Beberapa orang mungkin bahkan bingung dan berpikir, "Mengapa kita harus pergi dalam perjalanan ini?" Tidak perlu bingung. Setelah mendengarkan ceramah, apa ada sesuatu yang terjadi? Tidak ada apa pun yang terjadi! Jadi jika tidak ada yang terjadi, kita masih perlu berlatih.

Ini adalah perjalanan yang panjang, panjang sekali. Jangan menawar! Kita masih perlu mengikuti instruksi Sang Buddha. Apa Empat Kebenaran Mulia itu? Kebenaran Pertama adalah Kebenaran tentang Penderitaan, yaitu, lima kelompok perpaduan *nāma* dan *rūpa*. Apa *nāma* dan apa *rūpa*? Apakah Anda tahu? Ini sangatlah penting.

Lalu Kebenaran kedua adalah Sebab Penderitaan. Mengapa kita mendapatkan penderitaan jasmani dan mental? Kita mendapatkan penderitaan, karena mungkin kita sebelumnya melakukan *kamma* baik dan *kamma* buruk. Jadi kita perlu mengetahui jenis *kamma* baik dan

buruk apa yang sudah kita lakukan. Kita perlu tahu. Itulah sebabnya mengapa kita harus melihat kehidupan-kehidupan lampau kita, untuk mengetahui Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Itulah alasannya.

Dhamma

Dhamma tidaklah mudah. Dhamma sangatlah mendalam. Setelah Sang Buddha wafat, kita terutama menekankan pada Dhamma. Kita perlu menyembah Dhamma. Dan siapakah yang membawa Dhamma?

Dewasa ini, ada *bhikkhu-bhikkhu Theravāda, Mahāyāna*, Tibet, Tradisi Zen Jepang, semua cabang Buddhisme yang bermacam-macam. Anda mungkin tahu bahwa ada banyak cabang Buddhisme. Bagaimanapun, kita menghormati satu sama lain.

Semua *bhikkhu* dan *sayalay* mempelajari Buddhisme, mereka juga mempelajari Dhamma, seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Ada tiga keranjang Dhamma yang kita sebut *Tipiṭaka*. Kita menyebutnya ceramah-ceramah – ‘*suttāni*’ (lihat *sutta*). Kita perlu mengetahui banyak *suttāni*. Kita menyebut ‘*suttāni*’ dan bukan ‘*sutras*’ (*kata Sanskerta). Kita perlu mempelajari ceramah-ceramah ini dan juga aturan disiplin untuk *bhikkhu* dan *sayalay* yang kita sebut ‘*Vinaya*’.

Juga ada *Abhidhamma*, menembus ke dalam badan kita dan mengetahui apa yang sesungguhnya ada di dalam. Studi dan penembusan apa yang ada di dalam kita sebut ‘*Abhidhamma*’. Mengetahui *Abhidhamma* adalah pengetahuan *vipassanā*. Pembelajarannya bisa menghasilkan pengetahuan *vipassanā*. Inilah yang kita sebut dengan Dhamma.

Jadi kita menghormati mereka, karena mereka berlatih Dhamma dan berlatih meditasi. Itulah sebabnya mengapa kita menyembah *bhikkhu* dan *sayalay*, mengapa kita menyembah *Saṅgha*.

Ariya Saṅgha

Pada masa Sang Buddha, *Ariya Saṅgha* ditekankan. *Ariya Saṅgha* berarti mereka yang sudah berlatih hingga mencapai tingkat pencapaian tertentu, hingga mereka tercerahkan.

Ini termasuk *Sotāpanna* (Pemasuk Arus), *Sakadāgāmi* (Yang Kembali Sekali), *Anāgāmi* (Yang Tak-kembali), dan *Arahant*. Jadi *Saṅgha* yang tercerahkan adalah arti dari *Ariya Saṅgha*.

Anggota *Saṅgha* lainnya adalah seperti anggota biasa dari sebuah masyarakat, sedangkan *Ariya Saṅgha* adalah komite. Kualitas *Ariya Saṅgha* sama seperti yang baru saja kita lafalkan sebelumnya.

Apakah Anda ingat? Kita melafalkan ‘*Itipi so bhagavā arahañ’*. Setelah kualitas Sang Buddha, lalu tentang Dhamma, dan kemudian tentang *Saṅgha* yang dilafalkan. Kualitas *Saṅgha* ini menunjuk pada *Ariya Saṅgha*. Jadi ada berbagai jenis *Saṅgha* juga. Inilah sebabnya mengapa meditasi sangatlah penting.

Sebagai Buddhis, kita perlu menyembah gambaran Sang Buddha dengan hormat, berpikir itu seperti Buddha sesungguhnya. Kita juga perlu menghormati Dhamma. Meskipun tidak ada orang sesungguhnya yang mewakili ini, Anda masih bisa melihat *Tipiṭaka*, ajaran Sang Buddha dan buku-buku yang mencatat ajaran-ajaran ini.

Ketika kita muda, kita membungkuk pada buku-buku. Orang mungkin berpikir kita gila, membungkuk pada buku. Tetapi itu dikarenakan Dhamma. Dhamma ada di buku-buku. Jadi kita membungkuk dengan hormat. Dengan cara ini, kita menunjukkan hormat pada Dhamma.

Kita juga menghormati *Saṅgha*. Ketika kita melihat *bhikkhu* dan *sayalay*, tidak peduli apakah mereka menjalankan moralitas dengan baik atau tidak, kita perlu membungkuk dengan hormat. Itu bisa memberi kita *kamma* baik juga. Inilah sebabnya mengapa Buddhis membungkuk seperti yang biasa mereka lakukan.

Keyakinan II



Sayalay berbicara tentang pentingnya *saddhā* – keyakinan sebagai salah satu dari lima ‘pemimpin’ dari segala sesuatu yang baik. Beliau menggunakan analogi kebutuhan manusia untuk bergaul satu sama lain dalam masyarakat melalui cinta kasih, dan menyamakan keadaan mental dengan teman - teman ‘baik’ dan ‘buruk. Di antara ‘teman-teman’ ini, Keyakinan, Usaha, Perhatian jernih, Konsentrasi, dan Kebijaksanaan merupakan ‘pemimpin’ di antara yang ‘baik’. Beliau mendorong meditator tidak kehilangan keyakinan dan melepaskan kecenderungan kebiasaan terhadap kekotoran-kekotoran batin.

Terjemahan bahasa Indonesia untuk kata Pali ‘*saddhā*’ adalah keyakinan. Khususnya bagi semua Budhhis, kita mengetahui bahwa *saddhā* penting, yaitu *saddhā* pada pemimpin kita Sang Buddha, ajaran Beliau Dhamma, dan juga terhadap mereka yang menjaga Dhamma. Kita menyebut mereka dengan *Saṅgha*.

Buddha, Dhamma, Saṅgha sangatlah penting bagi kita. Orang yang benar-benar percaya pada *Buddha, Dhamma, Saṅgha* bisa disebut Budhhis. Setiap orang yang datang ke sini adalah disebabkan oleh *saddhā*, terutama untuk Dhamma.

Anda juga mempunyai keyakinan bahwa jika Anda pergi ke retreat ini, pada akhir retreat Anda bisa mendapat suatu manfaat tertentu.

Penghormatan

Pertama-tama, seseorang akan mendapat banyak sekali *kamma* baik dari retreat ini. Kita percaya bahwa jika kita melakukan perbuatan baik, dari perbuatan itu kita bisa mendapat banyak manfaat, hasil dari *kamma* baik. Kita ingin mengumpulkan *kamma* baik di retreat ini.

Itulah sebabnya setiap hari kita berlatih dari pagi sekali. Kita selalu datang ke aula ini dan memberikan penghormatan pada Sang Buddha.

Melihat gambaran Buddha memberi kita banyak kebahagiaan, banyak perasaan gembira, begitu pula ketika mempersembahkan air, bunga, dan juga lilin yang menyala pada Sang Buddha.

Dengan melakukan persembahan ini kita mempunyai pikiran indah, pikiran bahagia, dan kita mengumpulkan *kamma* baik. Bahkan cara kita mempersembahkan atau menghormat pada Sang Buddha memberi suatu pengaruh pada pikiran kita. Ketika menyembah, kita menghormat pada Sang Buddha dan sedang mengumpulkan *kamma* baik. Ini adalah langkah pertama.

Kita bukan hanya menyembah, tetapi pada saat yang bersamaan kita berlatih perenungan terhadap kualitas Sang Buddha, *Buddhānusatti*. Inilah sebabnya mengapa Anda menyembah atau memberikan penghormatan tiga kali. Apakah setiap orang menyembah satu atau tiga kali? (Pendengar: Tiga kali). Anda harus menyembah tidak kali, satu kali tidak cukup. Anda perlu menyembah tiga kali dan menyembah setengah-jalan juga tidak terlalu baik.

Kita menyembah tiga kali menghormat pada Sang Buddha, mengingat kualitas Sang Buddha; kemudian menghormat pada Dhamma, ajaran Sang Buddha, dan kemudian kita menghormat pada *Saṅgha*, mengingat kualitas *Saṅgha*.

Kualitas *Saṅgha* menunjuk pada kualitas *Saṅgha* yang tercerahkan. Dewasa ini sulit untuk menemukan anggota *Saṅgha* yang tercerahkan, dan dengan demikian kita menghormat pada semua anggota *Saṅgha* apakah tercerahkan atau tidak, karena mereka mempunyai banyak sekali *saddhā* untuk berlatih.

Bagi *bhikkhu* dan *sayalay*, hidup tidaklah mudah. Untuk itu, mereka perlu mempunyai *saddhā* dan berlatih pelepasan.

Kemudian setelah menghormat pada Sang Buddha apa yang Anda lakukan? Latihan apa yang pertama-tama Anda lakukan dalam pikiran Anda?

Mettā

Latihan meditasi pertama adalah mengirim *mettā*, cinta kasih, mengirim *mettā* pada diri Anda. Anda harus menghabiskan waktu paling sedikit 5 menit mengirimkan *mettā*.

Beberapa orang mungkin sangat pelit mengirim *mettā* pada orang lain; mereka tidak suka mengirim *mettā*. Mengapa itu terjadi? Apakah mereka khawatir bahwa *mettā* mereka akan hilang? Semakin banyak Anda memberi *mettā*, semakin banyak Anda mendapat; Anda bisa mendapat banyak jasa kebaikan, banyak *mettā*, untuk diri Anda juga. Jadi kirimkan *mettā* pada diri Anda.

Kirimkan pada semua teman Dhamma, saudara laki-laki dan saudara perempuan Dhamma di aula ini. Apakah ini baik atau tidak baik? (Pendengar: Baik).

Ya, kita semua adalah famili yang datang ke sini bersama, dari tempat jauh yang berbeda, dari negara berbeda, datang ke desa ini dengan penuh keyakinan; kita datang ke sini dan tinggal bersama, kita berlatih bersama dan ini semua dikarenakan *kamma* lampau. Kita percaya pada *kamma*.

Jadi semua *kamma* baik ini terkumpul, ketika kita bersama-sama melakukan perbuatan baik. Setiap orang, setiap hari, melakukan meditasi. Kita juga menghormati pada Sang Buddha setiap hari. Kita mengirim cinta kasih setiap hari. *Kamma* baik ini terakumulasi.

Jika Anda tidak baik, Anda mungkin tidak suka melakukan perbuatan baik. Ini sederhana. Apakah ini benar? (Pendengar: Ya). Jadi Anda sangat baik.

Teman Dhamma adalah Sangat Penting

Siapa pun yang tinggal di alam semesta ini yang ingin hidup sendiri, akan menemukan bahwa itu sangatlah sulit, khususnya dalam hidup bermasyarakat.

Kita benar-benar memerlukan persahabatan, kita benar-benar perlu tinggal bersama dengan banyak orang lain, paling tidak kita memerlukan keluarga kita.

Kita perlu tinggal dengan orang tua kita, saudara laki-laki, saudara perempuan, sehingga ada kesatuan. Anda bisa melihat bahwa Anda bisa menerima banyak *mettā* dari orang tua Anda, Anda juga bisa menerima *mettā* dari saudara laki-laki dan perempuan Anda.

Karena *mettā* keluarga, Anda merasa aman. Saya hanya mencoba mengajarkan tentang keluarga yang lampau atau saat ini, bukan yang akan datang. Saya mungkin berbicara tentang yang akan datang nanti. Anda mempunyai orang tua, saudara laki-laki, dan saudara perempuan sebelum Anda menikah. Sebelum Anda menikah Anda menerima *mettā* dari orang tua Anda. Mereka benar-benar menjaga Anda dan Anda juga menerima perawatan dari saudara laki-laki atau perempuan Anda.

Sudah tentu, kadang-kadang, kita mungkin mempunyai beberapa percekcoakan tertentu. Percekcoakan semacam itu begitu sederhana. Kita bisa memaafkan segera setelahnya, sehingga kita tidak

menyimpan perasaan buruk atau kebencian terhadap anggota keluarga di dalam hati kita, hingga kita meninggal. Apakah ini benar? 99% dari Anda tidak bermasalah dengan ini, tetapi tidak setiap orang. Beberapa orang menyimpan kebencian di dalam hingga mereka meninggal, bahkan terhadap saudara laki-laki dan saudara perempuan mereka.

Tetapi kebanyakan orang terbuka menerima *mettā* dari orang tua, saudara laki-laki, saudara perempuan mereka. Mereka merasa sangat aman.

Depresi

Jika sesuatu terjadi, orang bisa berbicara dengan orang tua mereka, mereka bisa menjelaskan pada saudara laki-laki dan perempuan mereka, mereka bisa membicarakannya satu sama lain, mereka bisa berbagi perasaan, perasaan tidak bahagia mereka.

Itulah sebabnya mereka merasa lega. Pembicaraan seperti itu mengurangi penderitaan di batin mereka. Jika Anda menyimpan di dalam batin Anda, ini tidak begitu baik untuk kesehatan Anda.

Anda kemudian tidak merasakan kebebasan. Anda tidak selalu ingin berada di dalam batin Anda. itulah sebabnya Anda memerlukan seseorang yang benar-benar bisa Anda percayai.

Teman baik, saudara laki-laki dan perempuan sangat penting untuk hidup kita, untuk hidup yang sehat. Jika semua emosi, perasaan bahagia atau tak bahagia selalu disimpan di dalam diri Anda dan Anda tidak memercayai siapa pun, pada akhirnya perlahan-lahan Anda menjadi depresi.

Dewasa ini di berbagai negara banyak orang mengalami depresi. Begitu banyak negara mempunyai masalah ini, karena pekerjaan yang menimbulkan stres atau pekerjaan yang terpaksa harus dilakukan. Juga kadang-kadang orang tidak suka berbicara dengan yang lain. Sebagian besar mereka tidak mempunyai perasaan cinta kasih di

dalam batin mereka untuk berbagi dengan orang lain. Itu dikarenakan mereka tidak memercayai siapa pun.

Jadi, jika Anda selalu ingin sendirian, perlahan-lahan Anda tidak percaya diri, Anda tidak suka bergaul dengan siapa pun. Itu adalah awal atau tanda depresi psikis.

Depresi kadang-kadang berbahaya bagi Anda. Itulah sebabnya Anda perlu mempunyai suatu hubungan yang dipenuhi dengan cinta kasih dengan keluarga dan teman Anda. Itulah sebabnya Anda perlu berlatih meditasi cinta kasih terhadap keluarga dan teman.

Dari hati Anda, Anda bisa memancarkan persahabatan pada siapa pun dengan perasaan *mettā*. Anda bisa berbagi ini dengan setiap orang. Anda akan melihatnya dan berpikir: "Oh, saya senang berbagi perasaan saya. Saya ingin mereka bebas dari bahaya, bebas dari penderitaan mental; saya ingin mereka mendapat hasil yang baik."

Itu adalah hubungan Anda yang dipenuhi *mettā*, dengan perasaan *mettā*, begitu juga Anda bisa berkomunikasi satu sama lain dalam diam. Anda bisa berkomunikasi dengan pikiran. Jika Anda benar-benar mengirim *mettā* dari hati Anda, maka orang lain bisa menerima.

Pagi-pagi sekali, jika Anda selalu datang dengan kemarahan, karena tidur Anda tidak cukup, dan Anda membuat suara berisik ketika masuk ke dalam ruangan, Anda juga duduk dengan berisik, pikiran Anda dipenuhi banyak hal. Anda menimbulkan suara berisik. Orang seperti ini tidak mempunyai *mettā*.

Jadi jika seseorang datang dengan gaduh, Anda harus tahu bahwa orang itu tidak pernah berlatih cinta kasih, karena mereka tidak mempunyai kebaikan bagi yang lainnya. Kebaikan yang terbaik terhadap meditator, cara terbaik mengirim *mettā* adalah dengan berpikir, "Saya tidak boleh mengganggu mereka; saya harus masuk ke sana dengan tenang; saya tidak ingin mengganggu siapa pun." Itu

adalah *mettā*. Dengan *mettā*, Anda juga bahagia dan damai, dan orang lain juga bisa berlatih dengan damai.

Jadi jangan takut. Kita benar-benar perlu melatih dengan cari ini dalam *mettā*.

Adalah baik berpikir dengan suka cita atas manfaat yang diperoleh orang lain, dan bisa menghargai manfaat yang didapatkan orang lain; ini adalah *muditā*.

Kadang-kadang kita mempunyai perasaan negatif, perasaan positif, perasaan bahagia, dan perasaan tak bahagia. Kita mempunyai berbagai macam perasaan yang berbeda. Perasaan ketenang-seimbangan secara umum datang belakangan. Kebanyakan kita mempunyai *sukha* dan *dukkha*, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan.

Kedua perasaan ini selalu muncul, tetapi mereka tidak bisa muncul bersama pada saat yang bersamaan.

Jika perasaan tak bahagia banyak muncul di pikiran Anda, keadaan mental baik mungkin tidak akan muncul. Tetapi jika banyak *saddhā* dan *mettā* muncul, dan sesuatu yang baik terjadi, keadaan mental buruk mungkin tidak mudah muncul. Ini dikarenakan keduanya berlawanan.

Kita benar-benar perlu menjaga pikiran kita, dan tidak membiarkan keadaan mental buruk datang lagi, tidak membiarkan masuk dalam pikiran kita. Kita perlu melindungi pikiran kita dengan “teman baik” seperti *saddhā*. Kita perlu “teman baik” yang datang ketika kita sedang melakukan perbuatan baik.

Saddhā adalah pemimpin, atau paling penting. Kita perlu mempunyai *saddhā* untuk melakukan perbuatan baik.

Saddhā dan Sati

Ada empat jenis pemimpin. Yang pertama adalah *saddhā*, atau keyakinan. Yang kedua adalah *sati* atau perhatian jernih. Karena *saddhā* Anda akan melakukan segala sesuatu dengan perhatian jernih. Yang ketiga adalah konsentrasi. Setelah Anda mempunyai perhatian jernih, Anda akan berkonsentrasi pada apa yang sedang Anda lakukan. Keempat, ketika Anda berkonsentrasi pada obyek Anda dengan perhatian jernih, pada akhirnya Anda akan mempunyai kebijaksanaan. Karena keempat ‘pemimpin’ ini, semua “pengikut-teman-baik” akan mendatangi Anda.

Jenis teman baik apakah ini? Mereka adalah *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *pīti*, *sukha*. Semua keadaan mental baik dan menyenangkan akan mengikuti pemimpin ini.

Orang yang mempunyai *saddhā* akan dengan mudah berlatih *mettā* dan *karuṇā*.

Orang yang tidak mempunyai dasar *saddhā* yang baik, tidak akan suka melakukan *mettā*. Perasaan di hati mereka akan selalu berisi kekerasan, selalu mempunyai pikiran negatif terhadap setiap orang. Lihatlah orang dengan pikiran yang tak menyenangkan atau pikiran marah. Keadaan mental tak menyenangkan adalah pikiran *akusala*.

Anda juga bisa melihat, Anda mungkin mempunyai banyak sekali teman, bahkan teman sekolah yang sudah lama Anda kenal, mereka tidak bisa tinggal dengan Anda selamanya hingga Anda meninggal. Mereka atau Anda akan meninggal lebih dulu.

Kadang-kadang orang mengatakan satu sama lain, “Oh, saya sangat mencintai kamu, saya ingin selalu bersama denganmu.” Tetapi berapa lama kata-kata ini bisa berlangsung? Tak seorang pun bisa menjamin... mereka hanya bertahan sebentar. Tak berapa lama, mereka akan menghilang, *anicca*, *anicca*.

Istri dan suami mungkin mengatakan bahwa mereka ingin bersama selama-lamanya, bukan hanya dalam kehidupan ini, tetapi juga setelah mereka meninggal. Dalam kehidupan berikutnya atau kehidupan yang akan datang, mereka juga ingin bersama-sama.

Anda ketakutan dengan cara ini..... dalam hidup ini Anda mempunyai kehidupan yang bahagia. Istri Anda sangat cantik. Suami Anda tampan. Anda berharap bahwa kehidupan yang akan datang Anda akan bersama-sama lagi. Apa yang akan Anda pikirkan tentang ini nanti, ketika Anda berumur tujuh puluh tahun?

Ketika istri Anda meninggal, Anda melihat jasadnya dua minggu setelah dia meninggal. Anda akan mempunyai kejiwaan, sehingga Anda merasa telah mengambil keputusan yang salah tentang keinginan bersama-sama di masa yang akan datang. Setelah istri Anda meninggal, lihat bagaimana dia berubah.

Sejak muda kita senang belajar Dhamma dan bermeditasi. Setelah bermeditasi, kita melihat diri kita sebagai tiga puluh dua bagian tubuh, tiga puluh dua bagian yang begitu buruk. Kita melihat tiga puluh dua bagian, sebagai contoh tulang belulang. Itulah sebabnya kita takut mencintai seseorang. Kita merasa percaya diri bahwa kita tidak seharusnya mencintai, karena suatu hari kita tinggal tulang belulang saja.

Baru saja saya mendorong Anda semua mempunyai teman baik, untuk melakukan perbuatan baik dengan mereka, bergabung bersama mereka dengan pikiran yang baik. Kita perlu membina suatu relasi yang baik, tetapi hubungan itu bukan untuk kemelekatan. Kita perlu menggunakan kebijaksanaan. Kita tidak mencintai secara membuta dalam persahabatan.

Jika Anda jatuh cinta dalam persahabatan itu, karena Anda mempunyai banyak kemelekatan satu sama lain, ini berbahaya. Suatu hari Anda akan berpisah dari yang Anda cintai dan akan banyak

penderitaan, banyak kesedihan dan ratap tangis. Jadi kita ingin menumbuhkan persahabatan tanpa niat buruk. Niat buruk berarti kemelekatan, yang akan menghasilkan *kamma* buruk.

Cinta murni sangatlah penting. Niat murni terhadap satu sama lain sangatlah penting.

Itulah alasannya mengapa sangat penting bagi kita untuk mengamati pikiran, untuk mengetahui jenis pikiran apa yang sedang muncul. Kita benar-benar perlu menjaga ini, karena pikiran mempunyai berbagai jenis pengertian, berbagai jenis pikiran. Kita menyebut berbagai jenis pikiran ini dengan *citta* dan *cetasika*.

Dari *citta* dan *cetasika* muncul berbagai jenis pikiran yang berhubungan dengan keserakahan, kemarahan, atau iri hati, atau berhubungan dengan keadaan mental baik. Jadi berbagai jenis pikiran berbeda bisa muncul di dalam batin kita.

Kita ingin bersahabat baik dengan *saddhā*, untuk memupuk pikiran baik. Kita ingin menyebarkan persahabatan dengan yang lainnya, tetapi kita tidak ingin mengembangkan persahabatan dengan keadaan mental buruk atau *kamma* buruk. Kita ingin mencintai setiap orang dengan pikiran dan niat baik, tetapi tidak dengan kemelekatan.

Ketika Anda mempunyai kemelekatan, Anda menderita. Anda tidak ingin menerima perpisahan dengan orang tercinta, karena Anda mencintai mereka begitu besar. Itulah sebabnya kita perlu mengerti tentang kebenaran bahwa setiap orang yang Anda cintai, termasuk sahabat Anda, suatu hari akan meninggal. Anda pasti akan berpisah dengan mereka. Jika kita bisa menerima itu, ketika kita benar-benar berpisah dengan mereka, kita tidak mempunyai banyak kesakitan di batin kita. Kita tidak patah hati.

Sebenarnya Anda akan baik-baik saja, mengetahui bahwa ini adalah alami. Itu karena Anda selalu merenungkan, "Suatu hari kita

harus berpisah, suatu hari kita harus melepas”. Jadi jangan terluka di hati, ketika kita merenungkan dengan cara ini.

Anda bukan hanya akan terpisah ketika Anda meninggal, tetapi sebelum itu terjadi, setiap orang mempunyai pikiran masing-masing; bila mereka merasa bahagia mereka akan tinggal dengan Anda untuk waktu yang lama. Ketika mereka merasa tidak bahagia, meskipun jika Anda ingin mereka tinggal dengan Anda, mereka tetap akan pergi, pergi ke tempat lain. Ini benar, bahkan untuk anggota keluarga. Ini juga *anicca* – tidak kekal, karena setiap orang mempunyai pikiran masing-masing, setiap orang mencintai diri mereka lebih daripada lainnya.

Apa pendapat Anda? Apakah suami Anda mencintai Anda lebih daripada dirinya?

Setiap orang mencintai diri mereka lebih daripada lainnya. Itu adalah kebenaran. Kadang-kadang jika suami Anda merasa bahagia, dia akan menemani Anda, dia akan memenuhi keinginan Anda, tetapi Anda adalah nomer dua. Anda adalah nomer dua, dia adalah nomer satu.

Dan kebalikannya juga benar.... Istri adalah nomer satu di pikirannya. Jika dia bahagia, dia akan memasak untuk suaminya dengan baik. Jika dia tidak bahagia, dia tidak ingin memasak; Anda harus pergi keluar untuk makan.

Demikianlah, setiap orang mempunyai pikirannya masing-masing. Anda tidak bisa mengendalikan pikiran dan emosi orang lain. Kecuali Anda sangat, sangat baik terhadap mereka, maka mereka juga akan baik pada Anda. Jika Anda melakukan sesuatu yang salah, mereka akan bereaksi dengan buruk pada Anda. Ini adalah pengetahuan umum.

Jadi kita bisa melihat dari pengalaman kita bahwa dalam suatu hubungan ada banyak ketidakkekalan. Ketidakkekalan ini juga terjadi

pada benda materi. Mungkin Anda sangat mencintai mobil Anda dan selalu ingin mobil itu bersama Anda. Ini hanya sebuah contoh. Banyak laki-laki mempunyai kemelekatan terhadap mobil bagus. Banyak perempuan ingin rumah yang indah. Jadi setiap orang mempunyai nafsu keinginannya masing-masing dan kemelekatan terhadap benda. Anda mulai menyukai benda-benda ini. Setelah beberapa tahun, pikiran Anda berubah, sehingga Anda kemudian menginginkan sebuah mobil model baru atau sebuah rumah dengan desain baru. Bahkan sebuah kemeja... hari ini Anda merasa sangat indah ketika memakainya. Besok pagi, apa yang terjadi? Anda menginginkan kemeja yang lain. Jadi semua keinginan pada benda juga berubah.

Dengan barang, jika Anda benar-benar menyukai, mereka bisa bersama dengan Anda selama Anda masih ingin menyimpannya, mungkin hingga Anda meninggal. Tetapi ketika Anda meninggal, Anda juga tidak bisa membawa mereka bersama Anda.

Dengan orang, meskipun Anda mungkin ingin mempertahankan seseorang, jika pikiran mereka tidak bahagia, mereka akan pergi. Jadi mari kita periksa. Apa yang benar-benar selamanya bersama Anda? (Pendengar: *kamma*).

Karena adanya *kamma*, apa yang kita lakukan adalah penting. Setiap orang ingin selalu muda, tetapi ingin menjadi muda selamanya adalah bukan hal yang baik, karena akan melekat.

Apa yang bisa Anda ikuti selamanya adalah hanya Dhamma dan *kamma*. Karena Anda mencintai Dhamma, Anda membuat *kamma* baik. Jadi *kamma* baik ini akan mengikuti kita setelah kita meninggal. *Kamma* adalah benar-benar sahabat karib kita.

Bukan hanya hidup ini yang berhubungan dengan *kamma*. Jika Anda berlatih Dhamma dalam hidup ini, bermeditasi pada *nāma rūpa* hingga Anda menjadi seorang *Sotāpanna* atau berlatih *ānāpānasati*

hingga mencapai *jhāna*, maka dalam kehidupan berikutnya Anda akan pergi ke alam manusia atau alam dewa.

Seberapa banyak Anda sudah berlatih di kehidupan lampau memengaruhi seberapa mudah obyek meditasi bisa muncul di pikiran Anda. Ini akan memengaruhi seberapa mudah Anda berlatih dan memperoleh tahap-tahap pencapaian dalam kehidupan ini.

Hanya Dhamma yang selamanya bersama Anda. Dhamma akan selalu pergi bersama Anda. Jadi sahabat terbaik Anda adalah Dhamma.

Anda tidak boleh pulang ke rumah setelah retreat ini. Jika Anda pulang ke rumah, Dhamma tidak akan mengikuti Anda. Hanya keluarga Anda yang mengikuti Anda. Jadi setelah retreat ini saya akan lihat berapa orang yang ingin tinggal di sini.

Untuk Dhamma, kita benar-benar perlu *saddhā*. *Saddhā* sangatlah penting. Tanpa *saddhā*, Dhamma tidak akan mudah berkembang di batin kita.

Berdasarkan *saddhā*, Anda akan berpikir: "Saya ingin mencoba, saya ingin mencoba, saya ingin melakukan perbuatan baik. Saya ingin berlatih Dhamma." Dasar pemikiran seperti ini sangatlah penting, bahkan bagi Sang Buddha.

Kebuddhaan

Ada tiga jenis Buddha. Jenis pertama adalah Yang Tercerahkan Sempurna (*Buddho*) berdasarkan *saddhā*. Jenis *Buddho* ini memerlukan suatu waktu yang sangat, sangat panjang untuk memenuhi *pāramī*-Nya. Jenis *Buddho* kedua adalah berdasarkan *vīriya* atau usaha. Jenis *Buddho* ketiga adalah *Buddho* berdasarkan kebijaksanaan.

Buddho kebijaksanaan adalah seperti Buddha Gotama, *Buddho* sebelumnya, Buddha historis kita. Beliau hanya memerlukan empat *asaṅkheyya* dan sepuluh ribu aeon untuk memenuhi *pāramī* Beliau. *Buddho* usaha memerlukan dua kali lipat jumlah waktu itu untuk memenuhi *pāramī*-Nya. Dan *Buddho saddhā* memerlukan waktu lebih dari enam belas *asaṅkheyya* untuk memenuhi *pāramī*-Nya. Jadi sangatlah sulit bagi setiap *Buddho*. Menjadi seorang Yang Tercerahkan Sempurna (*Buddho*) bukanlah hal yang mudah. Tanpa *saddhā* sangatlah sulit untuk memenuhi *pāramī*. *Pāramī* adalah sangat, sangat sulit untuk dilatih.

Pāramī

Bagi yang mempunyai *saddhā*, pikiran mereka jernih dan terang. Bagi yang tidak mempunyai *saddhā*, pikiran mereka selalu tidak bahagia dan tak jernih dengan banyak debu, seperti banyak sampah di dalam air sehingga sangat sulit ditembus. Jadi itulah sebabnya air itu perlu dijernihkan.

Ketika pikiran jernih seperti air yang jernih, kita bisa benar-benar menembus ke dalamnya. Kita bisa melakukan apa yang ingin kita lakukan dengan bahagia.

Jadi dasar utama yang dibutuhkan semua meditator adalah *saddhā*; Anda seharusnya tidak kehilangan *saddhā* dalam latihan. Ini diperlukan untuk memenuhi *pāramī*. Bahkan Sang Buddha memerlukan *saddhā* untuk memenuhi *pāramī* Beliau.

Begitu Anda kehilangan *saddhā*, semua keadaan mental buruk muncul. Semua yang buruk akan datang di pikiran Anda.

Ada berbagai jenis kesadaran dan keadaan mental buruk. Kadang-kadang Anda tidak ingin berkonsentrasi pada napas. Kadang-kadang Anda tidak ingin memperhatikan obyek meditasi Anda. Pikiran ingin pergi, ingin berpikir tentang hal buruk.

Nafsu keinginan datang ke dalam pikiran karena Anda kehilangan *saddhā*, kehilangan keyakinan dalam berlatih. Jadi jangan kehilangan *saddhā* Anda dalam berlatih. Teruskan!

Pikiran adalah sangat ampuh. Apa yang ingin Anda lakukan, Anda akan bisa melakukannya. Tetapi masalahnya Anda tidak mau mengendalikan pikiran Anda.

Pemimpin memerlukan banyak energi, banyak usaha, dan perhatian jernih. Jika pemimpinnya malas dan tak memperhatikan jernih, pertempuran atau perang akan mulai di batin. Apa yang akan terjadi? Pemimpin yang malas akan mati lebih dulu.

Singa selalu mencari dari mana panah berasal, dan siapa yang menembakkan anak panah. Dia bukan hanya melihat pada panah. Jadi dia akan melihat siapa yang menembakkan anak panah dan kemudian dia akan menangkapnya.

Itulah sebabnya sebagai meditator, kita perlu berlatih. Anda adalah benar-benar pemimpin yang harus menjaga dan melindungi pikiran Anda, sehingga menjadi kuat dengan perhatian jernih. Anda perlu menjaga pemikiran buruk yang memasuki pikiran Anda. jadi jika Anda tidak mempunyai perhatian jernih, Anda akan langsung diserang dengan berbagai cara. Jadi itulah sebabnya kita harus menjaga pikiran kita dengan sangat hati-hati setiap saat.

Jangan biarkan pikiran buruk datang. Jangan biarkan *saddhā* Anda jatuh atau hilang. Kita harus memberi semangat lagi dan lagi pada diri kita. Anda perlu berpikir, "Hari ini saya tidak bisa, tetapi besok saya akan mencoba lagi. Saya tidak akan pernah menyerah. Jika saya mencoba, suatu hari, saya akan sukses. Suatu hari saya akan mendapat suatu hasil yang baik." Hanya orang jenis ini yang akan sukses dalam hidup mereka.

Jangan biarkan pikiran Anda menyerah dengan mudah. Kita selalu ingin merilekskan pikiran kita. Kita selalu ingin bebas. Kita tidak ingin fokus pada apa pun.

Pikiran Anda tidak terbiasa fokus pada suatu obyek. Bahkan hanya fokus pada obyek *ānāpāna* atau obyek meditasi lainnya untuk sepuluh menit saja, mungkin sudah melelahkan Anda.

Sebenarnya meditasi adalah pekerjaan paling sederhana. Anda hanya duduk! Tetapi Anda perlu bertempur dengan pikiran Anda. Anda tidak boleh menyerah dengan mudah.

Itulah sebabnya saya ingin mendorong Anda semua untuk mempersiapkan diri menjadi pemimpin di *Brahma Vihāri*. Anda perlu menjaga dan berlatih seperti seorang tentara. Anda perlu menjadi sangat kuat, setiap orang bekerja keras, setiap saat mencoba duduk lebih lama, mencoba melakukan sesi meditasi duduk yang lama.

Umur Panjang versus Umur Pendek

Jadi, Anda tidak akan mau bangun dari duduk sekalipun Anda mungkin mati. Jika Anda meninggal, tidak masalah, Sayalay akan memberi Anda sebuah pohon. Ketika Anda meninggal, saya akan memberi Anda sebuah pohon dengan nama Anda di sana, di mana Anda dikuburkan. (Pendengar tertawa). Adalah baik jika Anda meninggal di sini – aman untuk Anda.

Banyak orang tidak senang membicarakan kapan mereka akan meninggal, karena mereka takut akan kematian dan takut mati. Mereka hanya ingin mendengar, "Oh, saya ingin Anda panjang umur dan hidup berbahagia." Apakah Anda marah dengan saya?" (Pendengar: Tidak).

Saya berharap bahwa Anda panjang umur, tetapi dalam kehidupan ini Anda perlu melakukan hal-hal yang bermanfaat. Anda perlu melakukan lebih banyak perbuatan baik.

Jika Anda berumur panjang dan Anda tidak pernah berlatih meditasi, tidak pernah menjaga moralitas, ini membuang kesempatan terlahir sebagai seorang manusia. Jika Anda setiap hari keluar minum bir, setiap hari berjudi, ini tidak baik. Ini berbahaya, meskipun Anda mempunyai hidup yang panjang. Dalam hal ini, semakin lama Anda hidup, semakin banyak Anda mengumpulkan *akusala kamma*.

Anda memerlukan kebijaksanaan. Anda perlu melakukan banyak hal baik dalam kehidupan yang panjang ini. Itulah sebabnya setiap hari tolong coba memupuk lebih banyak *saddhā* di pikiran Anda. Latih lebih banyak *mettā*, cinta kasih, pada yang lain juga. Semakin banyak Anda berlatih, semakin banyak Anda mendapatkan kedamaian di pikiran Anda.

Kita perlu memasukkan ini dalam latihan kita. Kadang-kadang ini hanya teori. Setiap pagi dan malam melafalkan cinta kasih, *Mettā Sutta*, apakah Anda merasakan sesuatu yang khusus di hati Anda? Apakah ada perasaan khusus selama pelafalan cinta kasih, *Mettā Sutta*, atau apakah Anda sekedar melafalkan saja?

Mengirim Mettā

Selama waktu pelafalan *paritta*, pikirkan dewa dan coba rasakan di pikiran Anda dan dari hati Anda bahwa Anda melafalkan *mettā* pada dewa... pada semua dewa dan semua manusia, semua makhluk rendah. Niat adalah penting.

Mempunyai niat seperti itu ketika melakukan pelafalan sangatlah bagus, memberi manfaat pada Anda, memberi manfaat pada setiap orang. Jadi latihan seperti itu sangatlah penting.

Setiap hari usahakan mengembangkan *saddhā* dengan meditasi cinta kasih. Tolong coba dan coba lagi, jangan mudah menyerah dengan latihan Anda, hingga Anda mendapat *jhāna* dan hingga Anda mendapat konsentrasi yang dalam dan pengetahuan *vipassanā*.

Setelah melihat *nāma* dan *rūpa*, Anda bisa melihat kehidupan-kehidupan lampau Anda. Orang yang mempunyai *saddhā* akan memercayai kehidupan lampau yang sangat penting bagi kita.

Kehidupan saat ini juga sangat penting untuk kehidupan yang akan datang. Karena kepercayaan pada kehidupan lampau ini, kita akan membuat lebih banyak *kamma* baik pada saat ini. Yang lalu biarkan berlalu.

Setelah mengetahui yang lampau, kita bisa belajar banyak tentang hal baik atau buruk, dengan kata lain *kamma*. Inilah manfaat melihat banyak kehidupan lampau.

Saat ini juga sangat penting untuk kehidupan yang akan datang. Setelah kita mempelajari ini, kita akan berusaha mempunyai perhatian jernih setiap saat untuk manfaat di masa depan.

Jika kita tidak pernah mempelajari ini, kita tidak pernah melihat dari kehidupan lampau kita, *kamma* baik atau *kamma* buruk jenis apa yang telah kita lakukan. Kita tidak pernah mempelajari bagaimana *kamma-kamma* ini membentuk kita dari satu kehidupan ke kehidupan lain, untuk banyak kehidupan.

Setelah kita mengerti ini, kita takut melakukan hal buruk, *kamma* buruk, karena kita tidak ingin mengulang jenis kehidupan buruk itu. Kita tidak menginginkan kehidupan buruk, kehidupan binatang atau kehidupan rendah. Itulah alasannya kita ingin berhati-hati dengan latihan kita dan melakukan latihan setiap hari, saat ini, untuk kesejahteraan di kehidupan-kehidupan yang akan datang.

Dalam kehidupan ini, jika kita bisa menjadi Arahata, maka tidak perlu lagi khawatir tentang yang akan datang. Kita akan aman.

Jika tidak yakin bahwa kita bisa menjadi Arahata atau jika tidak mudah berlatih dalam kehidupan ini, kita masih harus menjaga *kamma* kita. Kita masih perlu membuat banyak *kamma* baik untuk

kelahiran kembali di masa depan, kehidupan-kehidupan yang akan datang.

Setiap orang ingin pergi ke kehidupan yang baik. Siapa yang menginginkan kehidupan binatang?

Jika kita menginginkan kehidupan akan datang yang baik, kita perlu menjaga pikiran kita. Kita perlu melakukan hal-hal baik atau *kamma* baik, dan kita seharusnya tidak memunculkan pikiran buruk, *kamma* buruk. Anda semua sudah mengetahui ini secara teori, tetapi secara praktik sangatlah sulit dilakukan.

Komitmen

Jika kita menginginkan hasil yang bermanfaat dari latihan kita, kita harus berlatih dengan perhatian jernih dan kebijaksanaan. Untuk mempunyai perhatian jernih dan kebijaksanaan, *saddhā* sangatlah penting. Begitu *saddhā* turun, kebijaksanaan juga akan turun. Perhatian jernih juga akan turun. Itulah sebabnya kita perlu mempunyai *saddhā* sebagai landasan dari latihan kita.

Sudah tentu di awal datang ke sini pada retreat ini, kita semua mempunyai niat yang sangat kuat. Setiap orang dari kita berpikir, "Saya benar-benar menginginkan Dhamma dan saya akan berlatih hingga tingkat mana pun."

Tetapi setelah dua minggu retreat, ada banyak pembicaraan, banyak gosip, sehingga menimbulkan banyak masalah bagi diri Anda dan orang lain. Anda tidak bahagia dengan retreat ini. Anda merasa retreat ini sebagai penderitaan. Siapa yang menyebabkan penderitaan? Anda! Anda sendiri membuat diri Anda tidak bahagia.

Saya seratus persen berkomitmen pada Anda; saya mempunyai sebuah niat yang sangat kuat untuk mendukung latihan Anda, bukan sembilan puluh sembilan persen. Setiap hari saya mempunyai niat baik terhadap Anda semua untuk mencapai hasil yang baik.

Saya juga ingin Anda semua mempunyai kesehatan yang baik. Itulah sebabnya kita sangat berhati-hati setiap hari. Kita sebenarnya mengkhawatirkan Anda semua. Saya khawatir Anda mungkin bisa menderita diare atau sakit lainnya; jadi setiap hari kami perlu berhati-hati.

Jika Anda sakit, tidaklah mudah untuk berlatih. Makanan yang Anda konsumsi adalah penting dan oleh karena itu kami tidak memberi Anda makanan sisa dari hari sebelumnya. Kami mencoba mempertahankan dapur kami bersih, karena saya tidak ingin siapa pun dari Anda menderita diare. Anda hanya bisa bermeditasi dengan sempurna, bila Anda mempunyai kesehatan yang baik.

Kami mendukung Anda semua dengan seratus persen *mettā*, penuh dengan *mettā*. Jadi jika Anda tidak bahagia, ini adalah masalah Anda sendiri, bukan masalah saya.

Jika Anda mengatakan, "Sayalay, ini tidak baik. Saya terlalu lelah. *Brahma Vihāri* bukan sebuah tempat yang baik untuk saya. Semuanya tidak baik." ini semua adalah *kamma* Anda sendiri. Jadi berhati-hatilah.

Jangan melakukan *kamma* buruk. Anda perlu menghormati apa yang orang lain lakukan untuk Anda.

Jika Anda tahu bagaimana saling menghormati satu sama lain, maka seluruh dunia akan bahagia dan damai. Jika Anda tidak tahu bagaimana merenungkan semua kebaikan yang telah dilakukan orang untuk Anda dan jika Anda tidak mempunyai rasa terima kasih atas kebaikan mereka, maka ke mana pun Anda pergi, Anda akan mendapat masalah, bukan hanya di *Brahma Vihāri*.

Ke mana pun Anda pergi, Anda akan mendapat masalah. Bahkan jika Anda pergi ke surga, Anda juga akan mendapat masalah. Jangan berpikir di surga adalah damai.

Di alam surga, juga ada banyak iri hati, karena satu dewa bisa mempunyai lima ratus dewi, atau banyak istri. Karena banyak perempuan senang berlatih meditasi dan senang memberikan dana, ketika mereka meninggal mereka terlahir sebagai dewi di surga.

Ada banyak iri hati juga. Jadi di surga tidak selalu aman. Adalah penting mengusahakan hati yang damai ke mana pun kita pergi.

Setiap menit adalah penting bagi kita, penting bagi setiap orang. Jika Anda sekarang bahagia dan muda, Anda mungkin tidak menghargai waktu. Tetapi ketika Anda sudah tua dan mendekati saat ajal, Anda akan tahu betapa pentingnya waktu.

Ketika Anda menjadi tua, penuaan dan sakit muncul, pikiran tak bahagia bisa muncul. Itulah sebabnya ketika kita mempunyai kehidupan yang bahagia, waktu yang membahagiakan, kita perlu berlatih lebih banyak dan tidak menyia-nyiakan waktu kita.

Setiap menit adalah penting. Jika Anda hidup dengan hormat dalam satu menit itu, itu membantu membuahkan masa depan yang aman. Jika Anda tidak mempunyai rasa hormat dalam satu menit, Anda juga tidak mempunyai rasa hormat dalam satu jam, sehingga dalam satu hari Anda tidak peduli tentang pemikiran buruk atau melakukan perbuatan buruk, yang menghasilkan *kamma* buruk.

Begitu Anda terlahir di suatu kehidupan buruk, tidaklah mudah untuk kembali pada kehidupan manusia lagi. Jadi, Anda semua perlu mempunyai kebijaksanaan dalam kehidupan ini.

Anda juga mempunyai banyak pengetahuan Dhamma. Ini untuk membangkitkan semangat, karena saya tidak ingin menyia-nyiakan waktu Anda. Ini adalah tujuan utama berada di sini. Saya tidak ingin Anda kehilangan *saddhā* Anda untuk berlatih.

Banyak orang berpikir, "Oh, tidak masalah, saya pikir saya tidak akan sukses mencapai *jhāna* di retreat ini". Mereka juga berpikir

bahwa mereka tidak bisa menjadi Arahah dalam kehidupan ini. Pikiran seperti itu benar-benar tidak baik untuk latihan kita.

Jika pikiran seperti ini muncul, Anda sudah mengalami depresi. Jika Anda mengalami depresi, Anda tidak mempunyai percaya diri terhadap diri Anda. Anda tidak ingin membuat suatu usaha. Anda tidak ingin berlatih secara terus-menerus. Anda ingin menyerah dengan mudah.

Itu tidak terlalu baik. Jadi lepaskan, lepaskan *akusala*, pikiran tak bermanfaat. Tetapi jangan lepaskan latihan Anda, jangan lepaskan melakukan perbuatan baik. Anda selalu perlu mendorong diri Anda, selalu perlu siap tempur untuk melakukan hal-hal baik.

Ini juga sama untuk saya – saya tidak mudah menyerah. Saya selalu ingin melakukan semaksimal mungkin yang bisa saya lakukan untuk orang lain, saya akan mencoba yang terbaik. Suatu hari saya ingin berlatih hingga saya menjadi seorang Arahah dalam kehidupan ini.

Saya tidak akan menyerah dengan gagasan ini hingga saya meninggal. Jadi kita menunggu kesempatan muncul untuk berlatih. Itulah sebabnya kita membangun aula meditasi ini.

Ketika waktunya tiba, kita akan berlatih, kita akan meninggal dengan damai. Jika Anda ingin bergabung dengan kami, datang kembali, datang kembali dan berlatih - Anda dipersilakan datang! Kita akan saling membantu satu sama lain, kita akan berlatih bersama.

Sekarang, saya mempersiapkan diri untuk meninggal, saya siap meninggal. Tetapi sebelum saya meninggal, kita akan berlatih lebih banyak setiap hari, tidak pernah menyerah setiap saat pun untuk bertempur melawan ucapan, perbuatan, dan pikiran tak bermanfaat. Mari, coba untuk bertempur. Di sini, kita sibuk dengan niat baik untuk orang lain.

Tanya & Jawab

Apakah makhluk di alam dewa (*devaloka*) bisa berlatih meditasi?

Sudah tentu mereka melakukan meditasi dan mereka melakukan dengan sangat baik dan sangat sering! Banyak orang salah mengerti bahwa di alam dewa (*devaloka*), hanya ada kesenangan nafsu indria. Mereka memercayai bahwa di sana mereka hanya menikmati hidup dengan banyak istri dan hanya ada kenikmatan dalam alam nafsu indria itu. Itu apa yang orang percayai. Itulah sebabnya mengapa mereka takut pergi ke alam dewa. Mereka berpikir bahwa hanya ada kenikmatan di sana, dan setelah kehidupan itu, mereka masih harus kembali lagi.

Sebenarnya, ada beberapa dewa yang juga mengajarkan Dhamma. Dalam kehidupan saat ini, Anda juga bisa membuat suatu tekad seperti ini, "Oh, dalam hidup berikutnya, saya ingin terlahir di surga. Saya ingin menjadi dewa meditator atau dewi meditator." Jika Anda benar-benar ingin pergi ke surga, berdoalah dengan cara ini. Berdoalah bahwa Anda pergi bukan untuk kenikmatan, tetapi untuk latihan meditasi.

Kenikmatan adalah tidak baik; kenikmatan menyia-nyiakan waktu. Berapa lama Anda bisa tinggal di sana? Setelah waktu Anda habis, Anda harus pergi lagi. Jika Anda mempunyai terlalu banyak kemelekatan (di alam dewa itu), Anda bisa meninggal dengan mudah. Setelah kematian, Anda bisa pergi ke neraka juga. Jadi ini tidak benar-benar aman. Tetapi jika Anda pergi ke surga dan Anda bisa bermeditasi di sana, maka itu adalah yang terbaik. Ada guru meditasi juga, dan beberapa dewa dan dewi yang juga bermeditasi.

Ada juga meditator di *devaloka*. Kadang-kadang pada masa Sang Buddha, ketika Beliau memberikan ceramah Dhamma seperti *Dhammacakkappavattana Sutta* atau *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, banyak dewa datang dari surga untuk mendengarkan. Setelah mendengarkan

ceramah Dhamma, hanya sedikit manusia tercerahkan, tetapi ada jutaan dewa dan brahma yang menjadi *Arahantā*, *Anāgāmī*, *Sakadāgāmī*, dan *Sotāpanna*. Ada begitu banyak dari mereka! Setelah mendengarkan, mereka menjadi tercerahkan dan pergi kembali ke surga. Ketika mereka kembali ke surga, mereka tidak suka menikmati diri mereka.

Mereka hanya ingin bermeditasi di sana. Mereka mempunyai suatu lingkungan baik, tidak perlu menggunakan AC! Aula meditasi dengan pendingin ini adalah seperti surga kita, bukan? Kita harus berterima kasih kepada Bhante Zhenyi (Kepala Vihara Bekok) yang telah meminjamkan tempat ini pada kita!

Lingkungan di surga hanya untuk orang yang mempunyai *kamma* baik yang cukup. Hanya individu seperti itu yang bisa tinggal di surga. Siapa pun yang melakukan banyak hal buruk, melanggar moralitas dan melakukan banyak *kamma* buruk dalam hidup ini, mungkin saja ingin pergi ke sana, tetapi orang seperti itu tidak akan bisa ke sana. Benar bukan?

Mereka yang bisa tinggal di surga harus menjaga paling sedikit lima moralitas. Mereka harus menjaga lima sila, memberikan dana dan berlatih meditasi. Hanya dengan dukungan *kamma* baik, mereka bisa tinggal di sana. Jadi jika Anda ingin pergi ke surga, bersiap-siaplah dari sekarang! Buat lebih banyak *kamma* baik! Mungkin Anda mengatakan bahwa Anda ingin pergi ke sana, tetapi Anda tidak melakukan perbuatan baik. Sebaliknya, Anda selalu melakukan perbuatan buruk, sehingga Anda tidak bisa pergi ke sana. Jadi ini penting, jika Anda ingin menjadi meditator di surga.

Cinta kasih



Di sini, Sayalay menekankan pentingnya latihan cinta kasih, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, sebagai pendukung yang sangat penting bagi latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Beliau memberi contoh bagaimana cinta kasih mendukung seseorang berlatih dengan damai dalam sebuah retreat meditasi, dan bagaimana bisa digunakan sebagai dasar untuk *samatha* dan *vipassanā*. Beliau juga menerangkan pentingnya menyeimbangkan cinta kasih dengan ketenangseimbangan, khususnya dalam kehidupan sehari-hari.

Hari ini saya ingin menjelaskan apa itu *mettā* atau cinta kasih. Mungkin banyak yang sudah mendengarkan ceramah ini, tetapi kita mempunyai meditator baru saat ini. Ini juga bagus untuk berlatih lagi.

Meditasi cinta kasih adalah sangat penting. Sang Buddha mengajarkan berbagai jenis obyek meditasi untuk konsentrasi.

Sīla, Samādhi, dan Paññā

Dalam *Buddhasāsana* latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* adalah sangat penting. *Bhikkhu*, *bhikkhuni*, dan *sayalay* melanjutkan hingga hari ini, dan mereka masing-masing mempunyai aturan moralitas untuk menjaga ajaran Sang Buddha.

Menjaga moralitas adalah juga sangat penting bagi umat awam. Kita menjalankan delapan moralitas di sini. Menjaga delapan *sīla* sangatlah penting. Namun demikian, jika Anda mempunyai masalah fisik atau medis, Anda bisa mengambil lima moralitas sebagai pengganti delapan moralitas. Paling tidak, sebagai meditator kita perlu mengambil lima moralitas.

Mengetahui arti moralitas adalah sangat penting. Moralitas pertama yang harus kita coba laksanakan, adalah menghindari membunuh, bahkan serangga dan semua makhluk.

Moralitas kedua adalah menghindari mencuri. Moralitas ketiga adalah menghindari melakukan perbuatan sex salah, dan moralitas keempat adalah menghindari berkata bohong. Moralitas kelima adalah menghindari minum minuman yang mengandung alkohol.

Dalam retreat meditasi ini merokok juga tidak diperbolehkan. Lima moralitas ini sangatlah penting.

Moralitas keenam adalah menghindari mengkonsumsi makanan padat, termasuk buah-buahan, setelah tengah hari. Kita boleh minum jus buah atau minuman jenis herbal tertentu. Ini dibuat setiap hari dan sesuai dengan metode yang ditetapkan oleh Sang Buddha.

Itulah sebabnya, susu tidak digunakan dalam membuat minuman seperti Milo atau kopi, makan malam juga tidak disediakan. Maaf tentang itu, tetapi saya ingin Anda menjaga moralitas ini. Jika Anda sakit atau kurang sehat, Anda boleh minum susu atau mengkonsumsi makanan sebagai obat.

Moralitas ketujuh adalah menghindari mendengarkan musik dan menyanyi. Jangan mengikuti musik keras yang datang dari desa. Jika Anda tidak bisa berkonsentrasi, jangan mulai bernyanyi di kepala Anda, karena ini tidak baik bagi moralitas Anda. Kita juga perlu menghindari bersolek.

Moralitas kedelapan adalah menghindari tidur di tempat tidur mewah dan tinggi. Ranjang untuk tidur tidak boleh lebih dari dua puluh tujuh inchi tingginya; pada masa Sang Buddha matras katun juga dianggap nyaman dan terlalu empuk. Di sini di vihara ini, kita menggunakan matras yang sederhana.

Latihan *mettā* atau cinta kasih adalah moralitas kesembilan. Setiap hari ketika Anda berlatih meditasi cinta kasih, ketika Anda mengirim *mettā* pada diri Anda sendiri atau pada semua makhluk, Anda sedang melatih moralitas kesembilan.

Mettā Sebelum Samatha dan Vipassanā

Sang Buddha mengajarkan meditasi cinta kasih untuk latihan konsentrasi dan juga untuk latihan *vipassanā*, semua latihan ini ada dalam kerangka *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

Adalah tidak mudah untuk menjaga lima moralitas tanpa *mettā* dan welas asih pada semua makhluk. Tanpa *mettā* pada diri Anda, juga sangatlah sulit menjalankan moralitas itu.

Ketika Anda baik pada diri Anda dan tahu bagaimana menjaga dan mencintai diri Anda, Anda juga akan menjaga *kamma* Anda.

Jika Anda mencintai diri Anda, maka Anda ingin berlatih, Anda ingin melatih pikiran Anda untuk menjadi baik. Ini adalah sederhana, sangat sederhana tapi rumit. Sama pentingnya melatih *sīla*, melatih *mettā* adalah juga sangatlah penting.

Anda mungkin sudah tahu bahwa ada empat puluh obyek meditasi dalam latihan konsentrasi atau *samādhi*.

Latihan empat keadaan brahma vihara menunjuk pada latihan *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, dan *upekkhā*, yaitu cinta kasih, welas asih, empati, dan ketenangseimbangan.

Dalam latihan cinta kasih, sebagai langkah pertama Sang Buddha mengajar kita untuk mengirim *mettā* pada empat jenis orang. Orang jenis pertama yang kita kirimkan *mettā* adalah diri kita. Kita perlu berlatih hingga perasaan damai muncul, hingga kita merasakan *mettā* dalam hati kita, yang muncul dari pikiran kita, dari niat kita. Ini sangatlah penting. Ini sebabnya mengapa kita perlu menjaga diri kita.

Orang jenis kedua yang kita kirimkan *mettā* pada awalnya adalah seseorang yang kita hormati dengan jenis kelamin sama. Kita memikirkan orang tersebut – dan kemudian mengirimkan *mettā* pada orang itu. Orang jenis kedua ini bisa juga merujuk pada beberapa orang atau suatu kelompok orang yang benar-benar kita hormati.

Orang jenis ketiga adalah orang netral. Ini adalah orang yang bukan teman kita maupun musuh kita. Orang jenis keempat adalah musuh kita atau kita bisa menyebut mereka sebagai orang yang tidak bersahabat.

Jadi, latihan awal dengan diri kita, kita mengirim *mettā* pada diri kita sebagai suatu perlindungan. Ini sangatlah penting, karena kita perlu mempunyai pikiran damai dan badan yang sehat.

Bagaimana kita memberi pikiran damai ini pada diri kita, bebas dari penderitaan mental, bebas dari bahaya?

Kita perlu mengerti arti kata-kata dan niat kita, bukan hanya ‘menjalankan ritual’ dari pelafalan. “Semoga saya bebas dari bahaya... semoga saya bebas dari bahaya...” Mengulang kata-kata ini saja tidak akan memberi Anda rasa damai, bebas dari penderitaan mental atau dari bahaya. Anda perlu mempunyai pikiran kontemplatif, agar bisa merasakan kedamaian dan bebas dari penderitaan mental.

Bahagia atau Tak bahagia

Sejak kita dilahirkan dari rahim ibu kita, hidup kita bisa bahagia maupun tak bahagia. Kita menyebut saat tak bahagia sebagai ‘penderitaan’, apakah kita menyebut saat bahagia sebagai ‘penderitaan’? Apakah kita berpikir kita menderita ketika bahagia? Apakah kita berpikir dengan cara ini? Ketika hidup kita baik dan nyaman, kita lupa pada penderitaan.

Tetapi Sang Buddha mengajarkan sebaliknya. Kelahiran kembali berarti kelahiran sebagai manusia, ataupun keberadaan di alam tertentu. Dengan adanya kehidupan terjadilah kelahiran kembali, penuaan, dan kematian. Ini yang kita sebut kehidupan. Kita pergi dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya.

Kelahiran kembali, penuaan, dan kematian – semua adalah penderitaan. Bahagia atau tak bahagia adalah hal lain. Penderitaan adalah ketika Anda mempunyai jasmani dan batin.

Kadang-kadang Anda merasa bahagia, di waktu lain tak bahagia. Ketika Anda tak bahagia, Anda merenungkan ada begitu banyak kesakitan pada badan dan pikiran Anda. Ketika Anda merasakan hidup adalah penderitaan, Anda ingin bebas dari penderitaan. Ketika mengalami saat yang baik, Anda merasa bahagia, Anda akan melupakan diri Anda dan hidup Anda, dan berpikir bahwa ‘segala sesuatunya baik-baik saja’.

Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengajarkan bahwa bahkan ketika ada kebahagiaan, Anda perlu berlatih *vipassanā*. Anda perlu merenungkan bahwa kebahagiaan juga tidak kekal yang tidak bisa berlangsung selamanya.

Kebahagiaan, setelah beberapa waktu, juga akan lenyap. Kebahagiaan kekal adalah sangat sulit didapatkan. Jadi, apakah kita bahagia atau tak bahagia, kita seharusnya ingin bebas dari

penderitaan. Tetapi umumnya hanya pada saat kita mengalami penderitaan, kita baru ingin bebas dari penderitaan.

Kita tidak menginginkan penderitaan badan atau penderitaan mental yang sulit. Kita ingin bebas dari penderitaan mental dan fisik. Kita ingin bahagia, mempunyai kehidupan yang baik, bebas dari bahaya. Inilah sebabnya kita perlu menjaga pikiran kita. Dengan pengertian dan niat, kita ingin melindungi diri kita.

Niat untuk menjaga, niat ingin bebas dari bahaya, kita menyebut itu sebagai mengirim *mettā*. Niat mengirim *mettā*, dilakukan bukan hanya ketika Anda duduk, bukan hanya selama meditasi, dan bukan hanya di aula. Di mana lagi Anda bisa pergi berlatih? Jawabannya adalah di mana-mana. Di mana-mana – di dalam kamar, di dalam aula meditasi, tempat berjalan, di dalam dan di luar kompleks, tempat makan – Anda bisa berlatih *mettā*. Ke mana pun Anda pergi lebih baik mempunyai pikiran kontemplatif.

Terkecuali Anda sedang mengamati napas, cobalah untuk melakukan *mettā*. Jika Anda tahu bagaimana merenungkannya, Anda juga bisa menggabungkan latihan *mettā* dan napas bersama.

Apakah baik dan aman jika Anda bisa melakukan itu? Bukankah baik untuk bebas dari bahaya dan penderitaan mental? Tetapi sangatlah penting kita mempunyai niat yang murni.

Niat Murni

Kita harus menjaga diri kita dan merasa damai setiap saat. Kemudian kita memikirkan, “Bagaimana dengan teman-teman saya, mereka yang saya hormati dan semua meditator lainnya? Mereka juga mungkin menderita, kadang-kadang secara fisik, kadang-kadang secara mental. Jadi saya juga ingin mereka bebas dari penderitaan, baik fisik maupun mental.”

Niat seperti itu kita menyebutnya dengan *mettā*. Siapa pun yang Anda lihat, ”Oh, saya ingin mengirim *mettā*, saya ingin orang itu damai, bahagia. Saya ingin setiap orang di ruangan ini bahagia.” Apakah niat seperti itu baik?

Dengan niat baik seperti itu apakah Anda masih mempunyai musuh? Kita tidak menginginkan musuh, hanya teman –teman baik, saudara yang baik. Energinya sangat baik, sangat damai. Setiap orang mempunyai perasaan bahagia.

Dengan pengertian dan niat baik ini, Anda akan ingin memperlakukan setiap orang sebagaimana Anda memperlakukan diri Anda sendiri. Anda peduli pada mereka, Anda ingin melakukan sesuatu untuk mereka, dan Anda ingin bergaul dengan mereka.

Anda akan bertanya pada diri Anda, apa yang dirasakan orang lain jika saya berpikir tentang orang itu seperti ini? Bagaimana dengan cara saya berbicara? Apakah saya berbicara dengan pantas?

Bagaimana dengan cara saya bersikap, apakah saya bersikap dengan pantas? Bagaimana yang dirasakan oleh orang lain? Ini semua sangat penting, bukan hanya mengatakan ‘semoga semua orang bebas dari bahaya’. Ketika Anda ingin membuat orang berbahagia, ketika Anda mencoba memunculkan pengertian dan perasaan yang baik, maka Anda benar-benar membantu orang.

Orang merasa bahagia ketika Anda membantu mereka. Ketika setiap orang dalam satu kompleks ini, atau di dalam satu kamar, bahagia dengan lingkungan mereka, maka hanya dengan itu mereka bisa hidup bahagia satu sama lain.

Mettā, adalah ketika seseorang berbahagia karena Anda, maka baru Anda benar-benar mengirim *mettā* pada orang itu, bukan hanya melafalkan *Karaṇīya Mettā Sutta*.

Jadi, kita tidak cukup hanya mengetahui teorinya saja. Kita perlu menjadikan teori itu ke dalam praktik. Dengan demikian kita akan mendapatkan hasil yang bermanfaat.

Sebab dan akibat akan terjadi secara alami. Juga, tidak seorang pun sempurna, kita semua mengikuti ajaran Sang Buddha, berlatih Dhamma, mencoba terbaik menjadi baik dalam kehidupan sehari-hari kita. Kita melatih dan melatih diri kita menjadi baik, bukan menjadi buruk.

Kamma Mengikuti Anda

Jika Anda berlatih menjadi baik, maka itu *kamma* baik. Jika Anda berlatih menjadi buruk, maka itu *kamma* buruk. *Kamma* buruk akan mengarahkan Anda pada tempat yang buruk.

Tempat buruk berarti suatu tempat penderitaan, *kamma* baik akan mengarahkan pada surga dan kenikmatan. Apakah Anda pergi ke tempat baik atau buruk tergantung pada *kamma* Anda. Ingat bahwa *kamma* dibuat oleh kehendak Anda, pikiran Anda, dan sikap Anda.

Khanti berarti kesabaran dan *mettā* berlandaskan kesabaran. Seseorang tanpa kesabaran mempunyai banyak kemarahan yang membuatnya sulit memunculkan *mettā*. *Mettā* dan kemarahan adalah berlawanan.

Adalah sangat sulit mencapai suatu pikiran damai, bila muncul perasaan ketidakhahagiaan, kemarahan, dan ketidakpuasan yang terus menerus. Ketika Anda marah, apakah Anda merasa damai? Apakah Anda pernah mengalami ini sebelumnya? Apakah Anda mempunyai perasaan marah? Apakah Anda bahagia ketika Anda marah? Jadi, apa yang terjadi ketika Anda marah?

Kekerasan mungkin muncul. Jantung berdetak dengan cepat. Muka menjadi merah dan hitam, pikiran menjadi gelisah yang akan memengaruhi proses berpikir. Energi kemarahan tidak baik bagi Anda

dan yang lainnya. Orang yang berdekatan dengan Anda akan takut dengan kemarahan Anda, dan lari. Jadi berhati-hatilah.

Sang Buddha selalu mendorong latihan ‘*appamādena sampādeṭha*’. Ini berarti Anda harus mempunyai perhatian jernih. Tanpa perhatian jernih, kita diserang oleh pikiran tak bermanfaat dan lima rintangan.

Kesabaran

Anda harus mencoba memaafkan kesalahan kecil, menumbuhkan kesabaran, karena jika mempunyai kesabaran, Anda tidak akan mudah marah dan tidak akan ada perasaan menderita.

Kesabaran sangatlah penting. Pupuklah kesabaran pada diri Anda dan yang lainnya, sebagai contoh, teman sekamar Anda. Ketika Anda melihat seseorang melakukan kesalahan, coba untuk memaafkan. Tidak seorang pun sempurna, kita semua mencoba.

Jangan melihat pada kesalahan orang lain setiap saat. Kita tinggal bersama, dari keluarga berbeda, latar belakang berbeda, karakter berbeda, semua berkumpul bersama.

Jika tidak mudah memaafkan dan sabar satu sama lain, kita akan menghadapi banyak masalah. Mengajar tidak melelahkan, tetapi menyelesaikan masalah sangatlah melelahkan.

Apakah Anda bisa memaafkan satu sama lain dan mencintai satu sama lain seperti teman, seperti saudara laki-laki atau perempuan? Saling jaga satu sama lain. Berbagi *mettā* satu sama lain. Saya ingin menjaga Anda semua. Saya mencoba memastikan Anda mendapat makanan baik, meskipun kita hanya menyediakan makanan vegetarian di sini, tetapi kita mencoba yang terbaik.

Ini adalah niat kami. Saya mencoba terbaik menjadi baik setiap saat. Pekerja di sini juga diajarkan untuk mencoba menjadi baik,

sehingga mereka akan mempunyai *kamma* baik, karena para murid bermeditasi dan berlatih Dhamma.

Ada energi baik di dapur. Pekerja dapur bersatu, bahagia. Tidak ada perasaan tidak bahagia atau tidak nyaman, atau lelah.

Tidak seorang pun protes karena ada *mettā* di hati kami terhadap Anda semua. Kami sudah mencuci dan mengepel, sehari-hari sebelum kedatangan Anda. Kami ingin tempat tinggal Anda bersih dan bebas debu, dan kami ingin Anda tinggal dengan bahagia dan damai. Kami sangat bahagia menyambut Anda semua.

Ini adalah *mettā*. Membersihkan untuk teman sekamar Anda, juga *mettā*. Begitu pula merapikan kebun, menyapu jalan dan lantai.

Ketika Anda membersihkan kamar, menyapu lantai, dan merapikan kebun dengan niat baik, maka orang yang menggunakan tempat ini juga akan merasa damai dan bahagia.

Orang bisa merasakan energi baik dan perasaan bahagia, karena *mettā*. Jadi janganlah marah ketika Anda berkeburu dan menyapu lantai.

Bagi beberapa meditator yang sudah terbiasa orang lain melakukan hal seperti ini di rumah mereka, mungkin merasa tidak senang, karena mereka harus melakukan segala sesuatunya sendiri, seperti menyapu dan membersihkan piring setelah makan. Jika Anda tidak ingin mencuci, maka jangan makan sehingga tidak ada piring yang perlu dicuci.

Seorang murid mungkin berkata, "Saya harus mencuci piring saya. Saya harus mencuci pakaian saya, berkeburu, saya harus melakukan ini semua." Anda mungkin tidak senang dengan saya. Jika Anda tidak 'tidak senang' dengan saya, maka Anda mempunyai banyak *mettā*.

Ya, kami mencoba yang terbaik mengirim *mettā* pada semua murid. Selama wawancara beberapa hari yang lalu, seorang murid mengatakan pada saya secara langsung bahwa banyak pusat meditasi yang telah dia datangi, ini adalah yang terburuk. Semua tempat lainnya sangat bagus.

Dia mengeluh tentang center dan murid yang tinggal lama di sini. Dia merasa yang terakhir ini agak egois. Jawaban saya adalah center ini dan banyak hal di sini memang tidak sempurna. Bagi saya center ini baik. Saya mencoba terbaik untuk menjaga semua murid. Center ini tidak bisa seperti sebuah hotel. Kita semua di sini masih berlatih. Kita bukan Arahata, jadi kesalahan bisa saja terjadi.

Saya juga tidak bisa menjaga pikiran orang lain setiap saat. Setiap hari saya mencoba untuk memperhatikan jernih, sangat memperhatikan jernih, tetapi kadang-kadang murid-murid tidak memperhatikan jernih. Jika seorang murid berperilaku tidak baik, siapa yang akan disalahkan?

Orang akan datang pada saya dan memberitahu saya secara langsung, center ini tidak baik dan bertanya mengapa orang yang tinggal di sini seperti ini atau seperti itu. Jadi, apa yang bisa saya katakan selain berlatih kesabaran dan memaafkan? Saya memaafkan setiap orang. Siapa pun yang senang dan ingin tinggal, silakan tinggal. Jika ada orang yang tidak senang dan ingin pulang ke rumah, silakan pergi. Karena saya sudah berusaha yang terbaik, ini adalah satu-satunya jalan.

Jika saya mau, saya bisa membuat tempat ini mewah untuk semua murid meditator di sini, tetapi saya tidak ingin melakukan itu, karena kita harus berkonsentrasi pada Dhamma.

Setiap orang di dapur telah menjaga setiap orang. Kami bukan tukang masak sempurna. Kami tidak pernah mengikuti kursus

memasak. Tetapi ketika kami datang ke sini, kami harus belajar bagaimana memasak.

Saya hanya mulai belajar memasak setelah penahbisan saya. Saya pergi berkeliling mengajarkan meditasi sepanjang tahun dan tidak memasak apa pun di mana-mana.

Ketika saya kembali ke sini, saya mulai belajar bagaimana memasak dari awal lagi. Kami mencoba terbaik menjaga setiap orang. Jika murid meditator masih ingin mengeluh, tidak ada lagi yang bisa saya lakukan kecuali memaafkan mereka. Saya sudah mencoba yang terbaik. Saya tidak bisa menjaga pikiran orang lain.

Saya hanya ingin setiap orang bahagia. Jika Anda tidak bahagia, Anda bisa pulang hari ini. Jawaban saya adalah jika Anda ingin bahagia dan ingin tinggal, Anda bisa tinggal.

Saya berlatih banyak *mettā* dan welas asih untuk orang lain. Saya bahagia untuk setiap orang yang bisa membuat kemajuan dan yang bahagia.

Saya tidak mempunyai pikiran iri, saya sangat bahagia jika seorang murid bisa lebih baik dari saya. Saya membagi pengetahuan apa pun yang saya punyai, saya tidak ingin memegang sendiri pengetahuan yang saya ketahui.

Saya ingin mengajar apa pun yang saya mengerti. Saya bahagia bila seorang murid lebih baik daripada saya, mengapa saya harus iri? Hidup begitu pendek, kita tinggal hanya untuk waktu yang singkat dan kemudian mengambil cuti dan pergi mengambil jalan kita.

Saya dengan tulus berusaha tidak marah dan tak bahagia, ketika orang menyalahkan saya atau memarahi saya. Saya berlatih ketenangseimbangan, *upekkhā*.

Ketika saya mulai mengajar dua puluh tahun yang lalu, saya mempunyai banyak kemelekatan pada murid-murid. Saya ingin mereka mendapat hasil baik, sempurna. Ketika mereka tidak bisa mendapat hasil baik, saya memarahi mereka.

Saya menekan mereka begitu keras. Ketika murid-murid mengantar saya ke airport, saya menangis dan murid-murid juga menangis. Ada banyak penderitaan.

Dengan pengertian tentang penderitaan, saya belajar melepas, berlatih ketenangseimbangan. Ketika orang mengatakan center ini baik ataupun buruk, pikiran saya menerima dan melepas.

Saya hanya ingin berbagi dengan Anda seperti apa adanya. Saya perlu menekankan bahwa niat kami adalah benar-benar murni. Niat kami adalah berlatih, mendukung Dhamma, dan supaya Anda bisa tinggal di sini dengan damai.

Setiap hari kami mencoba dengan niat murni, jadi jangan salah tentang niat kami, karena ini bisa merugikan Anda. Kami tahu diri kami, niat murni kami. Kami tidak takut orang akan menyalahkan kami.

Saya tahu apa yang saya lakukan dan mengapa saya harus melakukannya. Tidak penting apakah saya dihormati atau tidak, karena saya tidak menaruhnya di hati. Saya hanya ingin menjelaskan, sehingga orang tidak melakukan *kamma* buruk bagi diri mereka yang disebabkan oleh saya.

Saya sudah menjelaskan posisi saya. Kami melakukan segalanya dengan pikiran yang sangat murni. Jadi siapa pun yang merasa tidak bahagia dan ingin pergi, boleh melakukannya setiap saat. Jika tidak ada seorang pun di sini, saya bisa bermeditasi sendirian. Center ini besar dan nyaman.

Saya bisa berjalan-jalan, bermeditasi, dan bahagia. Saya tidak marah ataupun mempunyai perasaan yang buruk. Saya bahagia menyambut Anda dan bila Anda memilih untuk pergi, saya juga bahagia.

Sekarang Anda tahu alasannya mengapa kita perlu menjaga pikiran kita. Saya berusaha tidak menjadi musuh siapa pun. Jadi apakah saya disalahkan atau dimarahi, ini baik-baik saja.

Menyalahkan

Jika dua orang mempunyai *mettā* satu sama lain, atau ada *mettā* satu pada yang lainnya, tidak akan ada pikiran marah dan semua merasa baik-baik. Anda juga tidak akan dengan mudah menyalahkan yang lainnya.

Cobalah untuk mengerti satu sama lain. Hanya dengan itu Anda akan merasa damai. Saya kadang-kadang melihat penderitaan pada Anda semua, apakah ini karena Anda tidak bisa melepas perasaan merasa-diri-penting?

Jika Anda berpusat pada diri sendiri, Anda mungkin berpikir Anda mempunyai kekayaan, Anda mempunyai sebanyak ini dan sebanyak itu. Dikarenakan rasa ‘mempunyai’ itu, Anda mempunyai masalah. Tanpa begitu banyak ‘mempunyai’, Anda akan bebas.

Guru dan Ajaran

Apakah Anda tahu mengapa saya tidak ingin menjadi seorang guru? Atau apakah Anda tahu mengapa saya tidak suka menjadi seorang guru?

Saya ingin berbagi Dhamma. Saya tidak ingin berpikir diri saya sebagai seorang guru. Alasannya adalah saya tidak ingin mempunyai terlalu banyak ego, berperilaku seperti seorang guru. Guru mempunyai cara tertentu dalam bertindak.

Mereka berpikir setiap orang adalah murid mereka. Mereka ingin setiap orang menjadi murid mereka. Itu adalah masalah.

Mereka bahkan mencoba memperlakukan suami mereka seperti murid mereka. Ada banyak guru di sini. Mereka bisa memberitahu saya jika apa yang saya katakan adalah benar. Itulah sebabnya saya tidak ingin menjadi seorang guru.

Ini adalah penderitaan. Anda tidak bisa membayangkan berapa banyak saya sudah menderita. Saya bisa mati, jika saya ditempatkan di satu kamar dengan guru yang lain.

Jika saya melihat dua orang bertengkar, saya hanya tersenyum. Itu karena mereka seperti anak kecil yang berkelahi memperebutkan sesuatu yang mereka inginkan dan tidak bisa mereka dapatkan.

Saya tidak merasa apa-apa. Senyuman itu ada di hati saya. Orang seperti itu akan berhenti berkelahi jika mereka lelah atau ketika waktunya tepat. Seberapa lama mereka bisa berkelahi – sepanjang hidup, setiap dua puluh empat jam? Jadi cukup awasi saja. Saya terutama hanya ingin Anda mengawasi diri Anda sendiri.

Mettā adalah sangat indah. Meditator seharusnya mempunyai niat indah satu sama lain, mereka harus ingin menjaga satu sama lain, memberi bantuan ketika diperlukan. Ini adalah pikiran indah yang kita sebut *mettā* dan juga *kamma* baik.

Dengan begitu banyak *mettā* dan tanpa kemarahan, Anda dengan mudah bisa berkonsentrasi pada obyek meditasi Anda, begitu Anda duduk bermeditasi. *Mettā* membawa kebahagiaan pada meditasi Anda.

Ketika Anda tidak bahagia, Anda bisa duduk satu jam penuh, empat puluh menit, lima puluh menit, tetapi tidak menyadari napas Anda. Anda begitu marah di pikiran Anda dan mengeluh, mengeluh, sehingga Anda bahkan tidak bisa menemukan obyek meditasi Anda.

Jadi, jaga pikiran Anda. Kita mengirim *mettā* pada empat jenis orang hingga semua sama seperti Anda, dan juga kirimkan *mettā* dengan seimbang. Kita bisa berlatih 528 jenis *mettā* pada berbagai jenis makhluk.

Anda bisa mengirim *mettā* pada semua makhluk, berbagai jenis makhluk. Ada berbagai jenis makhluk, seperti dewa, manusia, binatang, dan lain sebagainya.

Sebelum Anda mulai berlatih *ānāpānasati*, Anda bisa mempunyai niat, saya ingin mengirim *mettā* pada semua yang hidup di alam semesta ini. Saya ingin setiap orang damai, bebas dari bahaya bukan hanya di center ini, tetapi di mana-mana.

Anda bisa mengirim *mettā* pada setiap orang, di mana pun di dunia ini. Anda bisa mengirim *mettā* pada jarak yang jauh. Jika *mettā* Anda kuat, ini bisa diterima dan bahkan bisa dirasakan.

Siapa pun yang menerima *mettā* Anda bisa melihat gambaran Anda pada saat Anda sedang mengirim *mettā*. Untuk alasan ini, memancarkan *mettā* sangatlah ampuh.

Kita bisa menerapkan *vipassanā* berdasarkan meditasi cinta kasih. Kita bisa berlatih cinta kasih hingga *jhāna* ketiga dan merenungkan dengan *vipassanā* pada setiap jenis makhluk. Dengan *jhāna*, kita bisa merenungkan orang itu dengan dalam.

Pada awalnya Anda menginginkan orang bebas dari bahaya. Pada saat yang bersamaan Anda juga merenungkan Dhamma, bahwa suatu hari orang ini akan tua, sakit, dan meninggal.

Meskipun kita ingin orang itu bahagia dan damai, kita juga harus berpikir tentang sifat alami kehidupan, yaitu tidak kekal. Kadang-kadang *mettā* bisa menyebabkan banyak kemelekatan.

Mettā dengan Vipassanā

Setelah mengirim *mettā* pada seseorang, gunakan pengetahuan *vipassanā* untuk mengerti, agar tidak menjadi melekat. Seandainya terjadi sesuatu, Anda bisa melepas dengan mudah.

Sang Buddha menjelaskan bahwa *mettā*, welas asih, dan ketenangseimbangan perlu seimbang. Kadang-kadang, orang tua mempunyai cinta yang besar terhadap anak-anak mereka. Apakah itu cinta murni? Cinta murni tidak mempunyai kemelekatan. Jika ada kemelekatan, itu adalah keserakahan. Jadi ini bukan cinta murni. Cinta orang tua terhadap anak mereka – apakah cinta murni atau tidak?

Orang tua mempunyai niat baik. Khawatir tentang anak-anak mereka terlalu banyak adalah kemelekatan. Anak-anak mereka harus sempurna dibandingkan dengan anak-anak lain. Ada terlalu banyak kemelekatan. Orang tua berpikir hanya tentang anak mereka sendiri.

Terlalu banyak khawatir tidaklah begitu baik. Anda bisa menjadi begitu melekat bahkan sampai pada tingkat mengorbankan hidup Anda untuk anak-anak Anda.

Ini adalah kemelekatan yang sangat kuat, ini berbahaya. *Mettā* murni tidak boleh dicampur dengan kemelekatan. Perhatian yang ditopang dengan *mettā* ini didukung oleh Sang Buddha.

Kadang-kadang kita perlu merenungkan dan mengerti bahwa tidak peduli seberapa banyak kita mencintai suami kita, anak-anak kita, suatu hari kita semua harus berpisah. Sangatlah penting untuk mengerti ini.

Anda menginginkan anak Anda mendapatkan hasil baik di ujian mereka. Anda menjadi tidak bahagia, ketika anak Anda tidak mendapatkan hasil seperti yang Anda inginkan. Anda menjadi marah

pada anak Anda. Ini tidak baik bagi Anda. Anda perlu merenungkan tentang *kamma* juga.

Anda tidak bisa menekan terlalu keras setiap saat, selalu ingin sempurna. Anda perlu merenungkan sifat alami *kamma* dan sifat ketidakkekalan pada yang sedang terjadi, sehingga Anda bisa menerima setiap kondisi, termasuk penderitaan dan kesakitan yang disebabkan oleh anak Anda. Dengan cara ini, kita perlu berlatih ketenangseimbangan dan ketidakmelekatan pada siapa pun.

Hanya dengan itu Anda merasa akan lebih damai dan tidak merugikan diri Anda yang disebabkan oleh kemelekatan. Jika Anda melekat pada keluarga Anda, ketika waktunya tiba untuk berpisah, Anda mempunyai banyak penderitaan dan ketidakbahagiaan.

Ketika anggota keluarga Anda sakit, Anda merasa sakit di hati, karena Anda tidak ingin berpisah dari keluarga Anda. Anda harus mengerti bahwa tidak menginginkan perpisahan yang disebabkan oleh kemelekatan adalah penderitaan. Dari *mettā* kita bisa melanjutkan dengan *vipassanā*, untuk melepas kemelekatan.

Dengan dasar konsentrasi, *samatha* dan *vipassanā* yang digabung bersama, Anda akan melihat dan bertindak dengan sebenar-benarnya.

Karena *vipassanā* Anda berdasarkan *mettā*, hasilnya adalah kebijaksanaan. Anda akan tahu bagaimana melepas segala sesuatunya. Begitu *vipassanā* Anda muncul karena *mettā*, Anda bisa melihat kebenaran dalam semua hal. Apakah Anda mengerti?

Bertindak dengan sebenar-benarnya akan memberikan Anda *kamma* baik. Karena niat Anda mengirim *mettā*, energi itu akan memastikan Anda tidak mempunyai musuh siapa pun ke mana pun Anda pergi. Orang juga akan memercayai Anda.

Siapa yang akan memercayai Anda bila Anda tidak mempunyai *mettā* dan selalu menciptakan banyak masalah? Orang juga tidak akan

memercayai apa yang Anda katakan atau apa yang Anda lakukan. Kebenaran datang dari *mettā* Anda.

Orang akan menyukai Anda begitu mereka melihat Anda atau kontak dengan Anda. Apakah mereka dekat atau jauh, ke mana pun Anda pergi, karena Anda mengirim *mettā*, orang akan baik pada Anda. Itu karena Anda sudah berkomunikasi dan tersambung satu sama lain dengan *mettā*. Meskipun Anda baru bertemu pertama kali, orang lain merasa nyaman, merasa senang berkomunikasi dengan Anda.

Apakah Anda merasa baik atau buruk, itu bisa dirasakan orang lain dengan mudah. Jadi walaupun baru bertemu pertama kali, Anda sudah bisa dengan mudah berkomunikasi dengan orang tersebut. Orang bisa melihat ini melalui tingkah laku dan ucapan.

Setelah itu, Anda kemudian bisa berkomunikasi. Meskipun orang bertemu Anda untuk pertama kali, mereka merasa baik, mereka menyukai Anda dan ingin membantu Anda.

Jika ucapan dan tingkah laku Anda tidak begitu baik, orang juga tidak akan menyukainya, ini mungkin *kamma* Anda. Di masa lampau Anda sudah berbicara dan bertingkah laku dengan cara yang sama. Tidaklah mudah untuk berubah. Anda sudah terbiasa bertingkah laku dengan suatu cara tertentu. Tingkah laku seperti itu akan selalu ada pada Anda.

Satu kehidupan ke kehidupan berikutnya, ketika orang melihat perilaku Anda, mereka mungkin tidak senang. Lalu Anda bertanya mengapa orang tidak menyukai Anda? Kita perlu memeriksa diri kita. Saya sudah pernah ditanya, mengapa yang lainnya tidak menyukai mereka.

Kita tidak bisa selalu menyalahkan orang lain, mengapa mereka tidak menyukai kita. Kita harus menjaga pikiran kita, kita perlu memeriksa diri kita. Ketika orang menyalahkan saya untuk suatu hal,

saya harus memeriksa diri saya. Apakah tindakan saya atau ucapan saya yang tidak tepat?

Ketika Anda menyadari alasan mengapa orang menyalahkan atau mengkritik Anda, maka Anda perlu berubah untuk kebaikan. Kita tidak bisa meminta orang lain berubah. Kita perlu menjaga pikiran kita dan perlahan-lahan kita mencoba mengubah diri kita. Ini adalah juga meditasi. Sang Buddha juga mengajarkan ini.

Dalam *Maṅgala Sutta*, Sang Buddha menerangkan bagaimana cara hidup, bagaimana menjaga pikiran, bagaimana bertingkah laku, semua sangatlah penting untuk meditator.

Hal yang utama adalah kita perlu menjaga pikiran kita agar seimbang. Apakah orang ataupun hal-hal lainnya baik atau tidak baik, kita perlu tetap stabil. Kita seharusnya tidak mudah emosional. Ini adalah sangat penting.

Hidup adalah tidak kekal, selalu tidak kekal. Perasaan juga tidak kekal. Alam atau lingkungan juga tidak kekal.

Saya sudah mengajar lebih dari sepuluh tahun. Kami bertemu dengan bermacam-macam orang dari berbagai negara, tetapi ke mana pun kami pergi, semua organisator sangat membantu.

Di Taiwan saya mengajar lebih dari sepuluh tahun di sebuah center yang sangat terkenal, sebuah tempat dengan guru dan murid yang sangat disiplin. Saya bertemu banyak organisator, banyak shifu, kami tidak mempunyai masalah apa pun dan mereka menjaga saya dengan sangat baik.

Meskipun kami datang dari budaya yang berbeda, agama yang berbeda, kami sama-sama bahagia mendukung satu sama lain, menjaga satu sama lain seperti saudara laki-laki dan perempuan. Ke mana pun kami pergi apakah Taiwan atau Hongkong, seperti itulah yang terjadi.

Murid Internasional

Sama juga di Jepang. Orang Jepang sangat berbeda dengan orang di negara lain. Mereka sangat setia.

Mereka mengundang saya untuk mengajar lebih dari sepuluh tahun sekarang. Mereka tidak mau mengundang guru lain, bahkan ketika saya memberitahu mereka untuk melakukan itu. Kadang-kadang ketika saya tidak sehat, mereka akan mengatakan bahwa mereka akan menunggu, mereka ingin berlatih dengan saya.

Saya belum pernah melihat negara lain seperti itu. Di Malaysia, kadang-kadang ketika saya mengatakan saya tidak bisa datang dan memberitahu mereka untuk mengundang guru lain, mereka akan melakukannya.

Tetapi orang Jepang benar-benar sangat berbeda. Mereka sangat menjaga saya, dan mereka sangat tulus. Mereka juga sangat hati-hati, mereka tidak begitu saja menerima seorang guru tanpa pengamatan yang berulang-ulang.

Selama tiga tahun mereka menghadiri retreat-retret saya dengan kelompok lain. Mereka datang mendengarkan dan mengamati. Setelah itu, mereka memutuskan mengundang saya dan sejak itu mereka melengket pada saya. Mereka mengatakan bahwa mereka akan berlatih hingga mereka meninggal, dan mereka akan selalu mengundang saya. Saya mengatakan pada mereka bahwa mereka boleh mengundang, tetapi saya tidak selalu bisa pergi.

Demikianlah hubungan orang Jepang dengan saya. Mereka sangat sportif. Jadi, karena keyakinan dan ketulusan mereka saya harus mendukung mereka, meskipun saya sangat lelah.

Ini bukan dikarenakan saya menginginkan pujian mereka, tetapi karena saya bisa melihat mereka mempunyai hati yang sangat tulus. Mereka mengatakan pada saya bahwa pada waktu gempa bumi,

mereka dalam bahaya, dan mereka menghubungi saya untuk meminta perlindungan.

Saya mengatakan saya tidak mempunyai kekuatan untuk melindungi seluruh negeri. Tetapi saya sangat tersentuh ketika mereka memberitahu saya bahwa semua di dalam kelompok mereka bebas dari bahaya.

Mereka benar-benar menghormati saya. Mereka juga tulus dalam hati dan latihan mereka. Saya mencoba sejajar dengan mereka. Saya mencoba untuk tidak menjadi bangga.

Di semua negara yang berbeda, orang begitu ramah dan baik. Agar mengenal satu sama lain, kita perlu berhubungan satu sama lain dari waktu ke waktu.

Hanya dengan itu Anda akan mengerti satu sama lain dengan lebih baik. Adalah tidak cukup hanya berkumpul satu kali. Agar supaya benar-benar mengerti satu sama lain, Anda perlu sering bertemu dan butuh waktu bertahun-tahun.

Jadi, itulah sebabnya saya sangat bahagia bepergian dan bertemu dengan banyak orang yang sangat baik. Saya tidak melihat seorang pun buruk, ke mana pun saya pergi.

Bahkan di negara Muslim seperti Indonesia, orang sangat hormat, sangat baik, dan ramah. Saya merasa sangat bahagia ke mana pun saya pergi. Orang bertanya pada saya, "Mengapa saya tidak lelah? Mengapa saya tidak beristirahat?" Anda tahu, beristirahat di sini lebih melelahkan.

Ketika saya tinggal di sini, saya sangat sibuk. Saya pergi ke mana-mana. Saya sangat bahagia. Ketika saya tinggal di Jerman, banyak orang dari Italia datang mengunjungi saya, hanya untuk memasak makanan Italia untuk saya. Saya benar-benar menghargai mereka yang sengaja datang ke negara lain hanya untuk memasak.

Saya tinggal di sebuah apartemen dan mereka semua sibuk memasak di dapur. Saya bisa merasakan kebahagiaan di hati mereka, mereka sangat bahagia menyajikan makanan. Saya juga sangat senang dengan masakan mereka.

Ke mana pun saya pergi, saya mencoba mencintai makanan lokal. Setiap Tahun Baru saya tinggal di Jepang, sehingga saya makan masakan tradisional mereka yang saya sukai. Mereka juga senang saya makan bersama-sama dengan mereka.

Dengan cara ini saya belajar bahwa ke mana pun saya pergi, saya perlu menghargai budaya orang lain. Saya perlu menghargai praktik mereka, sebagai contoh, Buddhisme *Mahāyāna*. Hanya dengan demikian pikiran saya damai dan orang tidak mempunyai perasaan negatif terhadap kita.

Tidak benar bahwa setiap orang harus menjaga saya atau mengikuti gagasan saya, hanya karena saya guru mereka. Meskipun saya seorang guru, saya perlu rendah hati. Saya harus turun ke bawah ke tingkat mereka atau bahkan lebih rendah, hanya dengan itu tidak akan ada masalah.

Saya merasa sangatlah melelahkan jika saya harus mengatakan bahwa setiap orang harus menjaga saya, mendengarkan saya. Ini bukan cara saya. Saya hanya ingin mengajarkan apa yang Sang Buddha ajarkan.

Saya hanya menjaga ajaran Sang Buddha, saya tidak pernah berpikir bahwa setiap orang harus menghormati saya atau melakukan apa yang saya lakukan, tetapi Anda harus mengerti bahwa saya akan melindungi Dhamma dengan sangat ketat.

Saya bisa gampang. Saya tidak berpikir tinggi tentang diri saya. Bagaimanapun saya sangat ketat ketika Dhamma terlibat. Jika Anda tidak mengikuti ajaran Sang Buddha, saya akan segera meminta Anda untuk meninggalkan center, siapa pun Anda.

Beberapa orang bingung dengan saya. Mereka mengatakan mengapa Sayalay mempunyai karakter yang berbeda? Saya hanya mencoba yang terbaik untuk mendukung latihan Anda.

Saya berharap Anda bisa mengerti. Saya mempunyai prinsip ketika ini menyangkut Sang Buddha, Dhamma, dan pelatihan. Ketika Anda melakukan dengan baik, kita akan mempunyai hubungan yang baik untuk waktu yang lama ke depan.

Karena penghormatan saya pada Dhamma, saya memberikan seluruh hidup saya untuk melayani orang. Ini dikarenakan Dhamma.

Apa pun yang Anda lakukan atau katakan, itu milik Anda. Pikiran Anda, ucapan Anda, tindakan Anda – semua milik Anda sendiri. Saya tidak ingin Anda mempunyai *kamma* buruk, saya ingin melindungi Anda.

Mendukung Latihan

Kami akan mengadakan retreat pada bulan Mei di Jepang, tetapi mereka mengatakan ada prediksi bahwa sebuah gempa bumi kuat mungkin akan terjadi di area di mana kami biasanya mengadakan retreat. Mereka bertanya apakah saya takut pergi ke Jepang, atau apakah saya masih ingin pergi ke Jepang? Lalu saya balik bertanya apakah mereka masih menginginkan melakukan retreat di tempat yang sama. Mereka menjawab bahwa mereka menunggu, jika saya pergi maka retreat akan tetap berlangsung.

Saya memberitahu mereka bahwa saya akan ada di sana, kalau memang kita akan mati bersama. Saya pasti akan datang dan tidak lari dari gempa bumi itu.

Jadi jika saya masih hidup tahun depan, jika *kamma* kita masih ada, maka saya akan datang ke sini lagi. Kalau tidak, tidak akan ada retreat lagi tahun depan. Meskipun berbahaya di Jepang, saya masih akan pergi ke sana.

Bertahun-tahun yang lalu, pada saat SARS merebak, hanya ada beberapa orang di airport. Airport Singapura sangat sepi; saya satu-satunya orang yang berjalan-jalan.

Tetapi saya tidak peduli, saya tetap pergi ke Jepang. Di Jepang, tidak seorang pun ingin pergi keluar, mereka semua sangat takut. Tetapi saya melanjutkan retreat meditasi. Mengapa kita perlu takut? Jika ini adalah *kamma* kita untuk mati, meskipun Anda tinggal di rumah, Anda juga akan mati.

Mereka sangat bahagia, saya tetap datang meskipun berbahaya. Pada awalnya, mereka tidak ingin datang berkumpul lebih dari seratus orang dalam satu ruangan. Tetapi karena mereka tertarik dan ingin mendengarkan Dhamma, mereka lupa pada SARS.

Mereka merasa sangat bahagia dengan kehadiran dan dukungan saya pada saat yang berbahaya itu. Saya memberitahu mereka bahwa cukup baik jika gempa bumi datang, karena kita akan mati bersama; mati bahagia karena kita berlatih meditasi.

Saya tidak takut mati di tempat mana pun. Saya memberitahu mereka untuk tidak membawa jasad saya kembali ke Myanmar, untuk tidak membawa kembali apa pun, baik abu maupun tulang. Mereka bisa dibuang di mana pun.

Kemelekatan

Ini adalah kebebasan, apakah ini baik atau tidak baik? Saya tidak mempunyai kemelekatan pada rumah atau center. Murid-murid saya tahu saya sudah tinggal di sini lebih dari enam tahun. Begitu retreat berakhir hari ini atau keesokan hari, saya akan meninggalkan tempat ini. Saya memberitahu mereka bahwa center ini bukan milik saya, tetapi milik Anda semua. Saya hanya menyediakan dukungan keuangan. Siapa pun di belakang saya harus melanjutkan merawat center ini. Saya memercayai mereka, karena mereka sangat baik.

Meskipun saya tidak di sini, mereka merawat tempat ini. Kita saling memercayai dengan cara ini. Jadi ke mana pun saya pergi, saya merasa damai. Juga, di mana pun kita mati, kita bahagia dan damai.

Jadi jangan mempunyai terlalu banyak kemelekatan. Saya ingin memberikan hidup saya dengan cara ini. Saya menerangkan semua ini pada Anda, karena saya juga ingin Anda menjadi seperti ini.

Ketika Anda berada di sebuah retreat meditasi dan meninggalkan di retreat itu, Anda harus meninggalkan dengan bahagia. Anda tidak perlu khawatir, jika Anda meninggalkan di *Brahma Vihāri*. Saya akan memberi Anda sebuah tempat untuk tinggal. Kami menanam banyak pohon. Paling tidak Anda akan mendapat satu pohon.

Kami akan menaruh nama Anda di bawah pohon. Apakah baik meninggalkan di sini? Jika Anda selalu berpikir tentang rumah, ingin pergi pulang, itu adalah kemelekatan. Apakah Anda mengerti?

Kemelekatan ini tidak akan membantu meditasi Anda, ini akan mengganggu obyek meditasi Anda dan kemajuan Anda. Di mana pun adalah rumah Anda, jangan melihat ke belakang.

Ketika Anda melihat ke belakang, itu adalah kemelekatan. Anda mencintai tempat Anda, kepemilikan Anda. Ketika Anda tinggal di sini, Anda berpikir tentang rekening Anda di bank, usaha Anda. Ada terlalu banyak hal di pikiran Anda, dan itulah sebabnya Anda tidak bisa berkonsentrasi.

Pertahankan pikiran Anda pada meditasi dan bukan yang lainnya, buatlah pikiran Anda kosong. Jaga pikiran Anda dan latih terus-menerus. *Sādhu! sādhu! sādhu!*

Satu poin terakhir, saya ingin Anda semua berbahagia; jangan tidak bahagia dan tidak nyaman satu dengan yang lainnya. Bersahabatlah. Jadilah seperti sebuah keluarga, dan setiap orang adalah saudara.

Lupakan apa yang sudah terjadi kemarin, lepaskan. Besok kita semua adalah teman baik dan seperti saudara. Apakah Anda bisa melepas? Bisakah Anda melepas yang buruk?

Lepaskan semua perasaan buruk, tidak suka, dan tidak bahagia. Jangan simpan kemarahan di dalam hati Anda. Maafkan dan berbahagialah. Kita semua adalah seperti saudara.

Hari ini Anda bertengkar. Besok coba Anda perbaiki. Sama juga halnya dengan suami dan istri, kalau tidak, mereka bisa berakhir dengan perceraian. Di sini, harus ada persahabatan. Yang terbaik adalah mempunyai sebuah hubungan yang baik. Meskipun jika Anda tidak ingin melakukan, cobalah demi saya. Usahakan menjadi baik. Adalah lebih baik menjadi baik, bukan?

Tanya & Jawab

Bagaimana meditator melatih keterampilan memancarkan cinta kasih mereka, hingga si penerima cinta kasih ini bisa merasakannya?

Beberapa hari yang lalu, kami sudah menjelaskan bahwa *mettā* (cinta kasih) mempunyai kekuatan. Baru saja, kita melafalkan *paritta* cinta kasih, kita melafalkan *Karaṇīya Mettā Sutta*. Apa yang Anda rasakan setelah pelafalan ini? Apakah Anda merasa lelah atau merasa damai, ringan, dan riang? Perasaan apa yang Anda dapatkan? Anda tidak tahu? Anda pasti merasakan sesuatu.

Mengirim Mettā dalam Jhāna

Ini berbeda dengan cara Sang Buddha berlatih. Ketika Beliau mengirim *mettā*, Beliau memasuki *jhāna*. Anda bisa masuk hingga *jhāna* ketiga dan mengirim *mettā*. Pada saat itu, pikiran sangatlah kuat. Juga, *mettā* mempunyai kekuatan. Jadi jika Anda berlatih *mettā* hingga *jhāna* ketiga, ini sangatlah ampuh. Itulah sebabnya mengapa kami mendorong Anda untuk hanya mengirim pikiran dengan *mettā*,”Semoga semua makhluk bebas dari bahaya, semoga semua

mahluk bebas dari penderitaan mental.” Sudah tentu Anda perlu mempunyai niat baik ketika melakukan itu. Anda juga mendapatkan *kamma* baik dari itu, sehingga ini tidak sia-sia. Melalui pelafalan seperti itu, seperti yang baru kita lakukan, ada banyak *kamma* baik, tetapi kekuatan, kualitas *mettā*-nya berbeda. Paling baik, jika kita bisa berlatih hingga kita mendapat konsentrasi *jhāna*. Agar bisa masuk *jhāna*, kita perlu mengambil gambaran seseorang sebagai obyek, membuatnya stabil di pikiran kita, dan kemudian mengirim *mettā* dari hati kita ke orang itu.

Mettā Sang Buddha

Ketika Anda mengirim *mettā*, ini tidak sama dengan Sang Buddha yang sangat kuat sekali. Beliau hanya memancarkan sinar-Nya pada orang itu. Begitu sinar itu sampai ke badan orang itu, dia otomatis merasa pikirannya tenang. Tidak perlu bagi Sang Buddha untuk mengirim *mettā*. Beliau hanya perlu mengirim sinar dan orang itu akan merasa pikirannya sejuk, menjadi damai, tenang, dan hening.

Ketika Sang Buddha mengirim *mettā* pada Anda, Anda bisa langsung mendapatkan konsentrasi. *Mettā* yang dipunyai Sang Buddha adalah *mettā* yang bisa membuat Anda merasa sangat damai dan sangat tenang. Itulah sebabnya mengapa ketika Sang Buddha ingin memberikan sebuah ceramah Dhamma pada seseorang, Beliau tidak mengajarkan *ānāpānasati* atau masuk hingga *jhāna* keempat. Setelah mengirim *mettā* pada orang itu, Beliau menjelaskan *nāma rūpa*, muncul dan padamnya. Ini bisa hanya sebuah ceramah Dhamma singkat. Tetapi setelah itu, orang bisa menjadi tercerahkan. Dia bisa menjadi seorang Arahant, karena Sang Buddha membantu dia mendapatkan konsentrasi.

Itulah sebabnya ketika Sang Buddha mengirimkan *mettā*, bahkan binatang bisa menerima *mettā* yang dikirimkan dengan kekuatan Beliau, kekuatan *mettā*. Apakah Anda memercayainya? Cobalah

besok! Kirimkan pada saya dan saya akan tahu apakah saya bisa menerimanya!

Latihan Mettā

Ketika Anda mengirim *mettā*, Anda perlu mempunyai niat yang benar-benar murni dan dari hati Anda. Anda perlu mengirimkannya dengan bahagia. Tanpa kebahagiaan, *mettā*-nya tidak bisa benar-benar dirasakan. Anda harus merasa tulus di hati Anda, penuh perasaan *mettā*. Anda harus benar-benar mempunyai niat bahwa Anda ingin anak-anak Anda bebas dari bahaya. Ini harus datang dari hati. Ini bukan hanya datang dari ucapan, tetapi dari hati; Anda benar-benar ingin mereka bebas dari bahaya.

Dari hati Anda, Anda perlu menciptakan perasaan ini dan mengirimkannya perlahan-lahan. Hanya dengan cara ini perasaan *mettā* itu bisa muncul, dan Anda juga akan merasa bahagia. Anda perlu mengirim *mettā* dengan cara ini, agar yang lain bisa menerimanya. Juga, jika si penerima mempunyai konsentrasi yang baik, *mettā* ini juga akan lebih mudah diterima.

Apa yang terjadi jika seseorang mengirim *mettā* pada Anda dan Anda mengantuk pada saat itu? Jika Anda mengantuk, apakah Anda bisa menerimanya? Ya? Tidak? Coba ini nanti malam! Saya akan mengirim *mettā* pada Anda. Lihat apakah Anda bisa menerimanya! Jika seseorang mengirim *mettā* pada saat Anda sedang bermeditasi atau pada saat Anda mempunyai konsentrasi yang baik, Anda akan bisa menerima dengan mudah.

Ada brahma tertentu yang senang mengirim *mettā*, dan mereka selalu berada dalam *mettā jhāna*. Mereka selalu mengirim *mettā* pada seluruh alam semesta. Jadi jika Anda tinggal di alam semesta ini dan Anda mempunyai kekuatan konsentrasi, Anda bisa menerima *mettā* mereka. Dengan cara ini, adalah memungkinkan untuk menerima

Kebahagiaan dari sebuah Pikiran Indah _____

mettā mereka. Sudah tentu, ini juga tergantung pada kualitas tiap individu.

Kedermawanan & Rasa Terima Kasih



Sayalay menjelaskan pentingnya latihan sepuluh *pāramī*, dan bagaimana cara melatih mereka. Beliau menerangkan pentingnya latihan kedermawanan dan rasa terima kasih atas pemberian orang lain. Beliau menyampaikan cerita *Mahātissa* yang berkorban sangat banyak agar bisa berlatih kedermawanan dan bagaimana hal ini mendukung seorang bhikkhu dalam mencapai kearahatan. Sayalay juga berbagi cerita latihan beliau tentang *dāna pāramī* di masa yang lalu.

Retret ini akan segera berakhir. Saya berharap Anda semua berbahagia di sini. Jangan khawatirkan hasilnya. Usahakan berbahagia dengan apa yang sudah Anda lakukan dalam retret ini.

Selama waktu ini, Anda telah mengumpulkan bermacam-macam jenis kebaikan. Kita berharap bahwa semua kebaikan yang telah dikumpulkan akan menjadi *kamma* baik.

Hal pertama adalah kita bisa mendapat manfaat dalam kehidupan ini, dengan banyak *kamma* baik dari retret ini. Oleh karena itu kita harus bahagia. Ketika ada penderitaan, kita juga membuat diri kita bahagia. Bahkan Sang Buddha sendiri berlatih di Hutan *Uruvelā* di India selama enam tahun. Anda masih belum berlatih untuk enam bulan. Benar bukan?

Meskipun telah berlatih selama enam tahun, Beliau belum menjadi seorang Arahat. Jadi, kita tenang-tenang saja, jangan khawatirkan hasilnya. Jangan marah. “Oh, orang lain mencapai *jhāna*, mengapa saya tidak?” Jangan seperti itu, jangan beri diri Anda tekanan, rileks dan tenang-tenang saja.

Sang Buddha berlatih dalam banyak kehidupan, banyak aeon. Beliau juga berlatih sepuluh *pāramī*, yang adalah sebagai berikut:

1. *Dana* atau kedermawanan
2. *Sīla* atau moralitas
3. *Nekkhamma* atau pelepasan
4. *Paññā* atau kebijaksanaan
5. *Vīriya* atau usaha
6. *Sacca* atau kebenaran
7. *Mettā* atau cinta kasih
8. *Adhiṭṭhāna* atau tekad
9. *Khanti* atau kesabaran
10. *Upekkhā* atau ketenangseimbangan

Sang Buddha melatih semua *pāramī* itu dan masih lebih banyak lagi, bukan hanya sepuluh itu. Masing-masing dari sepuluh *pāramī* itu mempunyai tiga tingkatan latihan, bukan hanya jenis latihan biasa.

Untuk menjadi seorang Yang Tercerahkan Sempurna (*Buddho*) adalah tidak mudah. Setiap *Buddho* perlu berlatih untuk waktu yang lama. Ada banyak perjalanan kehidupan yang panjang. Buddha tidak sama dengan orang biasa. Mereka perlu mencoba sangat keras berlatih sepuluh *pāramī* ini.

Kemudian, sepanjang yang berkaitan dengan sejarah Sang

Buddha, bukan hanya sepuluh *pāramī* ini yang dikembangkan, tetapi juga ada tiga tingkat pencapaian. Tiga tingkatan ini adalah: latihan dasar, latihan menengah, dan latihan tertinggi.

Dana

Bahkan dalam latihan berdana, ada tiga jenis latihan. Jika kita mengalikan sepuluh *pāramī* ini sebanyak tiga kali, maka kita mempunyai tiga puluh cara latihan tentang *pāramī*. Mari kita mengambil contoh *dana* – kedermawanan. Ketika kita melatih dana, adalah bisa diterima bila kita hanya melakukan dana tingkat pertama.

Sekarang Anda semua sudah berlatih dana; banyak orang bisa melakukan itu. Kepemilikan Anda atau apa pun bisa Anda berikan pada orang miskin, atau pada vihara, atau pada sanak famili. Jadi Anda bisa memberikan banyak barang. Apa yang Anda miliki adalah apa pun yang Anda punyai. Anda bisa memberikan itu pada orang lain; ini yang kita sebut dana – kedermawanan.

Jadi kedermawanan adalah lawan dari kekikiran. Ketika kita benar-benar bisa melepas kemelekatan kita pada barang-barang, pada apa yang kita miliki, pada apa yang kita punyai, maka kita berlatih dana. Kita bukan hanya menggenggam erat benda-benda itu untuk diri kita.

Kita ingin berbagi barang kita dengan orang yang benar-benar membutuhkan. Ini adalah jalan menuju kedermawanan, memberi pada yang lain, ini adalah dana.

Jadi dana jenis ini adalah sesuatu yang bisa dilakukan oleh setiap orang. Banyak orang bisa melakukan ini.

Banyak di antara Anda dan orang yang datang ke sini sudah memberikan dana untuk makanan dan vihara, dan untuk para Sayalay. Anda telah melakukan berbagai jenis dana. Itu adalah dana tingkat pertama.

Dana tingkat kedua adalah jika seseorang meminta organ-organ tubuh Anda. Ini berarti mata Anda atau bagian mana pun dari tubuh Anda seperti ginjal atau apa pun. Jadi jika seseorang benar-benar membutuhkannya, mereka akan mengatakan, "Oh, tolong berikan mata Anda; saya memerlukannya sekarang." Sekarang, apakah boleh?

"Saya memerlukan ginjal Anda; bisakah Anda memberikan ginjal Anda?"

"Saya memerlukan, saya ingin Anda memberikan istri Anda, atau suami Anda, dan anak Anda."

Ini baru tingkat kedua. Jadi dana tingkat kedua adalah memberikan bagian dari tubuh kita dan sesuatu berharga lainnya dari kita.

Ketika orang meminta pada Anda, Anda harus segera memberikannya. Anda tidak bisa mengatakan bahwa setelah mati, Anda bisa mengambil semua bagian tubuh saya. Ini bukan jenis dana tingkat ini. Anda harus segera memberikannya. Itu adalah tingkat kedua.

Sang *Bodhisatta* juga berlatih dengan cara ini. Sepanjang kehidupan *Bodhisatta*, beliau melakukan dana yang tercatat di banyak *suttāni*. Jika seseorang meminta beliau memberikan istri beliau, beliau setuju. Itu bukan karena beliau tidak mencintainya, beliau mencintainya.

Jadi apakah Anda mau memberikan dana orang tercinta atau orang yang paling Anda cintai? Maka, Anda perlu memberikannya. Ini adalah dana yang terbaik.

Kadang-kadang orang memberikan banyak barang, dan mungkin berpikir dengan cara ini: "Saya sangat menyukai ini. Saya mencintainya. Saya akan menyimpannya. Saya tidak suka ini. Ini bukan kualitas yang baik. Saya tidak menyukainya." Jadi mereka memberikan apa yang tidak begitu baik, sehingga dana mereka tidak begitu baik. Anda tahu kesukaan Anda, apa yang benar-benar Anda

sukai, jika Anda bisa melepaskannya, itu adalah dana yang lebih tinggi. Jadi itu adalah tingkat kedua.

Mengapa Anda tidak bisa memberikan istri Anda? Mengapa Anda tidak bisa memberikan istri Anda atau suami Anda? Apakah dikarenakan kemelekatan atau karena tidak ada orang yang memasak untuk Anda? Anda perlu jernih tentang ini. Jangan percaya pada apa yang mereka katakan.

Jadi, kadang-kadang Anda perlu berpikir, siapa yang benar-benar memberi Anda masalah. Apakah musuh Anda atau orang yang Anda cintai? Siapa yang benar-benar memberi Anda masalah? Penderitaan – siapa yang memberi paling banyak penderitaan?

Orang tercintalah yang paling banyak memberi Anda penderitaan. Ini karena Anda mencintai orang itu terlalu banyak. Anda khawatir begitu banyak. Kekhawatiran memberi Anda banyak penderitaan.

Jadi orang yang paling dekat, pasangan tercinta Anda atau apa pun yang Anda cintai, akan memberi Anda banyak kekhawatiran. Anda akan menerima banyak penderitaan dari orang itu.

Banyak orang berpikir bahwa musuhlah yang membuat mereka menderita. Mereka berpikir musuh membuat banyak masalah, banyak penderitaan. Ini adalah tidak sungguh-sungguh benar. Kadang-kadang, musuh adalah orang yang bisa Anda lepaskan dengan mudah. Anda bisa dengan mudah memotong musuh dari lingkaran Anda. Tetapi orang yang Anda cintai tidak bisa dipotong dengan mudah.

Juga, ketika orang tercinta Anda melakukan sesuatu, Anda akan mendapatkan banyak kesakitan dan penderitaan yang lebih banyak. Jadi, kita perlu mengerti itu. Itulah sebabnya kita mencoba untuk tidak mencintai terlalu banyak orang. Kita takut pada penderitaan.

Berikutnya adalah dana tingkat ketiga. Jika seseorang meminta Anda memberikan hidup Anda, maka Anda bisa menerima kematian.

Anda akan memberikan hidup Anda untuk manfaat orang lain. Dengan cara ini, kita mempunyai tiga tingkat dana.

Sīla

Ada tiga jenis latihan. Kebajikan adalah juga latihan. Pertamanya adalah *sīla*, menjaga moralitas. Mereka semua adalah sama. Jadi, umat awam akan menjaga delapan moralitas.

Kadang-kadang di malam hari Anda mungkin menderita sakit di perut. Anda mungkin berpikir, "Ah... saya harus merawat perut saya. Saya harus memelihara badan saya. Jika tidak, ini akan menjadi lebih buruk." Lalu apa yang terjadi? Anda hanya menjalankan lima moralitas. Jika Anda ingin menjalankan moralitas itu, maka itu sudah cukup baik. Menjaga lima moralitas adalah lebih baik daripada tidak sama sekali.

Tingkat lebih tinggi adalah menjalankan moralitas dengan sangat ketat. Apakah Anda akan sakit atau akan mati, Anda tetap menjalankan mereka. Ini adalah cara latihan tertinggi.

Jadi, ada semua jenis latihan pada tiga tingkat yang berbeda. Usaha adalah juga sama. Pelepasan adalah juga sama.

Pelepasan

Pelepasan – selama satu bulan atau satu setengah bulan, saya akan melepas hal-hal duniawi. Saya akan pergi ke *Brahma Vihāri* dan berlatih meditasi. Ini adalah pikiran seorang meditator.

Anda semua telah melepas, meskipun Anda tidak mencukur rambut Anda, atau tidak mengubah pakaian Anda. Tetapi Anda telah pergi meninggalkan rumah Anda. Anda tidak mempunyai keluarga sekarang. Anda datang ke sini sendiri untuk berlatih Dhamma. Anda telah melepas keluarga Anda.

Ini adalah juga pelepasan. Ini baru langkah pertama. Pelepasan tingkat pertama, karena Anda masih perlu pulang ke rumah nanti. Ini adalah dasar dari pelepasan.

Tingkat kedua adalah seperti yang kita lakukan. Kita melepas untuk satu bulan, satu setengah bulan, atau untuk satu tahun, atau dua tahun. Pelepasan jenis ini adalah tingkat kedua. Kita harus memutuskan, atau sudah memutuskan untuk tiga tahun, selama waktu tiga tahun kita tidak akan melepas jubah.

Kita berpikir, "Saya akan mencoba, bahkan jika saya sakit atau apa pun terjadi, ini tidak masalah. Saya akan mencoba yang terbaik untuk berlatih." Tekad semacam itu sedikit lebih tinggi daripada tekad menjadi seorang meditator selama satu setengah bulan.

Kemudian, pelepasan jenis lain adalah dipraktikkan oleh mereka yang sudah ditahbiskan. Mereka telah melepas dan melepaskan segala sesuatunya. Mereka tidak mempunyai keluarga, harta. Mereka datang ke vihara untuk berlatih, dan mereka berlatih hingga mereka meninggal. Jadi hingga meninggal, kita tidak ingin melepas jubah. Ada semacam tekad kuat seperti itu.

Masalah apa pun yang muncul, kesulitan apa pun, itu tidak masalah. Kita akan menerima. Kita akan mencoba yang terbaik untuk mengatasi.

Dengan cara ini, seseorang yang berlatih dengan cara itu berlatih pelepasan yang lebih tinggi. Jadi siapa yang ingin berlatih pelepasan tertinggi? Tidak seorang pun mau? Anda hanya mempunyai waktu satu setengah bulan melepas. Anda sibuk. Anda semua sibuk. Benarkah?

'Kesempurnaan' adalah arti dari kata *pāramī*. Di dalam banyak kehidupan lampau Anda, Anda mungkin sudah berlatih sepuluh *pāramī*, sepuluh kesempurnaan.

Saya tidak tahu sudah berapa banyak kehidupan Anda telah berlatih dana.

Saya tidak tahu berapa kali Anda sudah menjalankan delapan moralitas, atau sepuluh moralitas, atau berbagai jenis aturan yang dijalankan dalam kehidupan *bhikkhu*.

Setiap orang mempunyai latihannya masing-masing dan *kamma* masing-masing dalam sepuluh *pāramī* ini. Jadi saya tidak tahu berapa banyak jenis *pāramī* yang sudah Anda latih, atau secara khusus latihan-latihan apa yang sudah Anda lakukan dalam kehidupan-kehidupan lampau.

Jadi, apakah Anda ingin memeriksa semua *kamma* pada saat ini? Kadang-kadang Anda bisa melihat tingkat-tingkat *kamma* yang berbeda – sebab dan akibat.

Beberapa orang dalam kehidupan ini bisa sangat kaya, bisa sangat cantik, bisa sangat bijaksana, dan mereka bisa sehat. Ini adalah jenis *kamma* yang berbeda, dan kita benar-benar percaya akan *kamma*.

Jadi, kondisi baik maupun kondisi buruk yang mereka alami adalah buah daripada *kamma* mereka. Kita semua percaya bahwa semua kondisi adalah milik *kamma* kita.

Apa pun yang kita lakukan di masa lampau, baik atau buruk, adalah *kamma* saja.

Jadi jika kita menjadi sangat sakit, selalu sakit, ini disebabkan kita telah melakukan *kamma* buruk di masa lampau. Jika kita sehat, ini disebabkan kita telah melakukan banyak *mettā*, latihan cinta kasih dan welas asih. Kita mempunyai perasaan welas asih terhadap orang lain di kehidupan lampau. Itulah sebabnya dalam kehidupan ini Anda bisa mempunyai suatu kehidupan yang baik dan sehat. Jika *kamma* lampau Anda baik, Anda juga bisa mempunyai kehidupan yang panjang.

Itulah alasannya bahwa beberapa orang ingin menjalankan banyak moralitas dalam kehidupan ini; menjaga delapan *sīla* tidaklah sulit bagi mereka. Mereka berpikir sangatlah mudah menjalankan moralitas.

Bagi sayalay, ada banyak jenis moralitas yang berbeda. Mereka senang menjalankan moralitas itu, mereka bahagia menjalankan itu.

Itu karena dalam kehidupan-kehidupan lampau, mereka sudah melakukan latihan semacam itu. Mereka sudah terbiasa dengan ini. Mereka tidak merasa penderitaan apa pun dalam menjalankan latihan seperti itu.

Kebijaksanaan

Situasi semacam ini adalah benar bagi mereka yang mempunyai kebijaksanaan. Orang seperti itu bisa berlatih dan mengerti dengan sangat cepat, dalam waktu yang singkat. Jadi ketika Sayalay menerangkan *nāma rūpa*, setelah mendengarkan apa yang terjadi? Setelah mendengarkan, mereka bisa segera masuk pada pencapaian *Sotāpanna*, bukan karena saya melainkan *pāramī* mereka.

Dalam kehidupan lampau, Anda mungkin sudah bermeditasi dengan Sang Buddha atau murid Sang Buddha. Anda mungkin sudah belajar banyak. Anda mungkin sudah bermeditasi di kehidupan lampau Anda.

Itulah sebabnya dalam kehidupan ini, ketika Anda mendengarkan suatu ceramah Dhamma, tentang meditasi, Anda merasa sangat akrab. Dari awal sekali, Anda merasa bahwa ini tepat atau baik bagi Anda.

Jika Anda tidak sukses di masa lampau, sekarang ketika Anda mendengarkan ceramah, dengarkan dengan seksama dan hafalkan semuanya. Simpan ini dalam pikiran Anda, dan kemudian ingat ini baik-baik.

Jika Anda bisa sukses hanya dengan datang berlatih, itu adalah kebijaksanaan tingkat kedua.

Jika ketika mendengarkan Dhamma, Anda memasuki pencapaian *ariya* - orang suci, itu yang terbaik.

Tetapi, jika Anda mendengarkan Dhamma dan tidak tahu apa-apa, dan Anda tidak ingin menghafal dan tidak ingin berlatih, maka pada akhirnya hasilnya adalah nol. Ini adalah berbahaya.

Jadi, ada berbagai jenis *kamma* pada orang yang berbeda. Orang melakukan *kamma* baik maupun *kamma* buruk.

Bagaimanapun kita masih belajar dan mencoba. Kadang-kadang karena *kamma* kita masih belum matang, kita masih harus berjuang. Ketika waktunya tepat dan *pāramī*-nya matang, kita bisa sukses dalam waktu yang singkat.

Jadi kita tidak bisa mengatakan siapa yang benar-benar tidak mempunyai *pāramī*, siapa yang tidak mempunyai kebijaksanaan; kita tidak bisa dengan pasti mengatakan ini pada setiap orang. Kadang-kadang kita perlu menunggu saat yang tepat untuk muncul.

Ketika waktunya tepat – tahun depan ketika Anda datang, mungkin waktunya tepat untuk Anda. Mungkin *pāramī* Anda sudah berkembang. Jadi dalam satu minggu, Anda bisa saja menjadi seorang Arahata. Kita tidak bisa tahu.

Kematangan Kamma Tanpa Pengharapan

Beberapa orang banyak membunuh, seperti *Āṅgulimāla*. Dia melakukan banyak pembunuhan, dan juga dia melanggar moralitas yang pertama banyak sekali. Ketika dia bertemu dengan Sang Buddha, dalam waktu singkat, dia menjalankan moralitas. Dalam waktu singkat dia berubah.

Jadi dia pasti mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma dari Sang Buddha dengan seksama. Pada akhirnya, suatu hari dia menjadi seorang Arahant.

Waktu adalah juga sangat penting. Jangan berpikir bahwa karena Anda tidak maju dalam meditasi, Anda berpikir tidak mempunyai cukup *pāramī*.

Jangan menyalahkan diri sendiri. Apakah Anda mengerti? Karena waktu Anda belum tepat, itulah alasannya. Ketika waktunya tepat, Anda akan maju lebih cepat dari yang lainnya. Anda lebih baik memberi semangat pada diri Anda dengan cara seperti ini. (Pendengar: Tertawa).

Kita juga tahu bahwa membuat *kamma* baik adalah penting dalam hidup kita. Jadi kita datang kemari, melakukan dana, menjaga moralitas, dan berlatih meditasi.

Apa pun yang kita lakukan, kita ingin membuatnya sempurna. Itulah sebabnya kita sudah berlatih dengan sempurna, setiap hari kita menjalankan tapa dengan hormat.

Anda menjalankan moralitas dan melakukan dana dengan hormat, banyak kemurahan hati untuk meditator. Jadi ketika melakukan dana, Anda mungkin berpikir bahwa beberapa orang perlu mendapatkan manfaat dari dana itu. Apakah Anda mempunyai suatu intensi, ketika Anda melakukan dana? Bagaimanapun, apakah Anda mempunyai suatu intensi atau tidak, itu bukan masalah.

Sang Buddha sudah menjelaskan pada kita bahwa mereka yang melakukan banyak dana dan kedermawanan di masa lampau, akan terlahir kembali di alam surga pada kehidupan berikutnya.

Anda bisa terlahir dalam kondisi baik dan mungkin Anda bisa kaya. Mungkin Anda bisa terlahir di sebuah keluarga kaya. Anda juga akan menjadi kaya. Jadi ini adalah sebab dan akibat.

Banyak meditator datang dan melakukan dana untuk banyak meditator lainnya. Cara terbaik adalah mendukung mereka yang berlatih Dhamma, itu adalah kebaikan yang tertinggi. Manfaat mendukung meditator adalah suatu jasa yang lebih tinggi daripada memberikan dana pada orang biasa.

Sudah tentu Anda bisa memberikan dana pada orang biasa dan juga orang miskin. Dikarenakan niat Anda, *cetanā* baik Anda, perbuatan itu akan memberikan hasil *kamma* yang juga baik.

Tetapi memberi pada meditator dan *ariya puggala*, orang suci adalah berbeda. Ini adalah *kamma* yang lebih kuat daripada memberi pada orang biasa.

Jika Anda bisa memberi pada makhluk suci atau *ariya puggala*, ini adalah kebaikan tertinggi. Jadi tingkat kedua adalah bagi mereka yang mencoba mencapai pencerahan.

Anda semua sudah mencoba mencapai pencerahan. Jadi jika Anda bisa berdana pada semua meditator, itu adalah benar-benar baik. Meskipun ketika Anda berdana, Anda tidak mempunyai pengharapan apa pun akan hasil yang diinginkan atau jenis manfaat yang Anda inginkan, hasilnya akan berbuah secara otomatis. *Kamma* Anda adalah latihan tingkat yang sangat tinggi, karena Anda mempunyai niat yang murni selama melakukan dana.

Dalam istilah Dhamma, kita tidak mempunyai pengharapan akan apa yang kita inginkan. Sang Buddha juga mendorong kita melakukan dana dengan cara ini: hanya memberi, hanya memberi tanpa mempunyai pengharapan apa pun.

Meskipun Anda tidak mempunyai pengharapan, hasil *kamma* akan datang pada Anda. Ini adalah hukum sebab dan akibat. Jangan berpikir bahwa Anda memberi dan setelah itu Anda perlu berdoa untuk apa yang Anda inginkan. Lalu hanya setelah berdoa, Anda baru

bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan. Jangan berpikir seperti itu.

Dewasa ini banyak orang mempunyai gagasan seperti itu, "Ketika saya memberikan sesuatu, saya harus segera berdoa untuk apa yang saya inginkan terus-menerus." Itu mungkin saja juga baik, tetapi terlalu banyak adalah juga tidak baik.

Pengharapan adalah tidak begitu baik. Jadi ketika kita melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi meditator, mereka perlu menghormatinya. Adalah tugas yang sangat berat ketika kita makan dana dari orang lain. Ini adalah sangat, sangat berat. Juga, dana seperti itu adalah sangat mahal ketika diberikan setiap hari.

Jika Anda tidak tahu bagaimana merenungkan dana dari orang lain, dan Anda tidak tahu bagaimana menghormatinya, dan Anda tidak ingin bermeditasi setelah makan dana itu, ini sangatlah berbahaya. Adalah tugas Anda sebagai murid meditasi untuk menghormati kedermawanan orang lain, baik bagi kesejahteraan Anda maupun orang lain.

Dalam banyak *suttāni*, Sang Buddha telah mengajarkan kita hal ini. Kita harus sangat berhati-hati dengan dana.

Pada masa Sang Buddha ada satu cerita yang ingin saya bagikan dengan Anda. Ini berhubungan dengan dana.

Dana Mahātissa

Ini tentang *Mahātissa*. Anda mungkin tahu, karena ini sangat terkenal. Dalam salah satu kehidupannya dia adalah seorang buruh. Dia mempunyai seorang istri dan seorang anak perempuan.

Meskipun mereka miskin, mereka selalu memberi dana. Setiap dua minggu, ketika bulan gelap dan bulan penuh, mereka suka memberi dana.

Jadi, apa pun yang mereka miliki, mereka akan memberikannya setiap hari pada siapa pun yang datang di depan rumah mereka, setiap *bhikkhu* atau *sāmaṇerā*. Mereka memberi pada mereka yang melakukan *piṇḍapāta*.

Suami dan istri itu selalu menyediakan makanan, dan mereka selalu senang memberi dana. Karena mereka tidak mempunyai uang, makanan yang mereka berikan kualitasnya tidak baik.

Ketika mereka memberi dana pada banyak *sāmaṇerā* muda, mereka menyadari bahwa *sāmaṇerā* itu tidak bahagia. Mereka tidak bahagia karena kualitas makanan yang tidak baik. Makanan itu memang tidak baik, sehingga *sāmaṇerā* itu tidak bisa memakannya, sehingga mereka tidak bahagia.

Jadi apa yang terjadi? Setiap mereka memberikan makanan, makanan itu dibuang di depan mereka.

Meskipun makanan itu dibuang, mereka tidak marah. Mereka merenungkan, "Oh ya... karena kita tidak bisa memberi makanan baik pada mereka, sehingga mereka tidak menyukainya."

"Mungkin mereka tidak senang dengan makanan itu, dan itulah sebabnya mereka membuangnya. Baiklah, di lain waktu kita harus memberi makanan terbaik. Jadi, kita perlu menghasilkan uang lebih banyak."

Mereka lalu mencoba berpikir dengan cara positif, bukan cara yang negatif. Jika Anda memberi sesuatu pada seseorang, lalu jika mereka membuangnya di depan Anda, apa yang Anda rasakan? Bagaimana Anda akan bertindak? "Lain kali, saya tidak ingin memberi apa pun lagi." Mungkin itu merupakan reaksi Anda. "Bagaimana mereka bisa melakukan itu?" Mungkin itu yang Anda pikirkan. Kebanyakan orang akan berpikir seperti itu.

Mereka tidak mempunyai uang lagi, sebenarnya mereka sendiri kesulitan mengatasi kelaparan mereka, tetapi mereka masih memberi dana.

Beberapa orang tidak tahu bagaimana menghargai barang. Mereka membuangnya, sehingga si pemberi tidak bahagia.

Tetapi pemberi ini mungkin orang yang sangat baik, karena dalam banyak kehidupan mereka adalah orang yang sangat baik dan telah banyak melakukan perbuatan baik.

Orang seperti ini selalu mempunyai pengertian yang baik. Jadi lihat dulu orangnya. Orang seperti itu selalu mencoba berpikir dengan cara positif.

‘*Yoniso manasikāra*’ adalah sebuah cara yang baik berpikir tentang orang lain. Bahkan terhadap orang yang kasar, seseorang bisa berpikir dengan cara positif tentang mereka.

Sangatlah penting bagi meditator untuk mengerti dan berlatih dengan cara ini. Menjadi pengamat tanpa memberi penilaian.

Banyak meditator, ketika saya melihat mereka, saya berpikir, ”Ha... saya tidak bisa memberitahu mereka apa pun,” Ketika seseorang tidak bisa memberitahu mereka apa pun, akan ada perkelahian, dan juga pertengkaran. Teman sekamar, meskipun hanya berdua, mereka juga bisa bertengkar.

Karena Anda tidak mempunyai cukup kesabaran, Anda tidak tahu bagaimana berperilaku dan menjaga satu sama lain. Juga Anda mempunyai banyak rasa iri hati. Orang tidak bisa memberi tahu Anda apa pun.

Jadi banyak keadaan mental negatif pada diri Anda. Itulah sebabnya Anda merasa tidak bahagia.

Jadi, bagi mereka yang tahu bagaimana merenungkan dengan tenangseimbang akan mempunyai perasaan baik, pikiran baik. Mereka tidak mempunyai pikiran buruk.

“Baiklah, kita akan mencoba di waktu yang akan datang. Kita akan mencoba memberi makanan terbaik di waktu yang akan datang. Itulah sebabnya kita perlu mencari uang lebih banyak,” *Mahātissa* memutuskan.

Mahātissa dan istrinya berdiskusi. Kemudian istrinya mengusulkan pada suaminya, “Kita mempunyai seorang anak perempuan. Mengapa kita tidak menyerahkan dia pada seorang yang kaya? Dia bisa menjadi seorang budak, dan kita bisa mendapatkan uang.”

Ini hampir sama seperti penjualan anak, karena pada masa itu ketika kita menyerahkan seorang anak pada orang kaya, mereka bisa mendapatkan uang. Lalu mereka berpikir, “Jika kita memberikan dia pada mereka, kita akan mendapatkan dua belas dolar.” Mereka hanya akan menerima dua belas dolar. Pada masa itu, satu dolar merupakan uang yang cukup banyak.

Suaminya juga menyetujui rencana itu, dan berpikir, “Setelah menyerahkan dia, kita akan mempunyai sejumlah uang. Dari uang itu kita bisa membeli seekor sapi. Dari sapi itu, kita bisa mendapat susu segar. Kemudian kita bisa membuat bubur dengan susu. Kita kemudian bisa memberi makanan terbaik pada semua *bhikkhu* dan *sāmaṇerā*, sehingga mereka akan bahagia.”

Mereka berdua berdiskusi tentang rencana itu dan memutuskan menyerahkan putri mereka. Pada akhirnya mereka memberikan putri mereka pada sebuah keluarga kaya. Mereka mendapatkan sejumlah uang dan begitulah mereka melanjutkan memberi dana setiap hari.

Mereka bahagia memberi dana, tetapi mereka juga tidak bahagia, karena telah menggadaikan putri mereka. Putri mereka harus bekerja

sangat keras, siang dan malam untuk majikannya. Untuk alasan itu mereka juga sangat kasihan pada putri mereka.

Maka pada suatu hari, sang ayah berpikir: "Jika saya melanjutkan seperti ini, saya tidak bisa mengambil kembali putri saya. Saya ingin mengambil kembali putri saya dari keluarga kaya itu."

Sejak itu dia bekerja sangat keras. Dia lalu pindah ke kota lain untuk bekerja. Setelah enam bulan, dia menabung dua belas dolar. Dia kemudian pergi untuk mengambil kembali putrinya.

Dalam perjalanan pulang dia bertemu dengan seorang *bhikkhu*. *Mahātissa* ingin memberi dana makanan pada *bhikkhu* itu, tetapi dia tidak membawa makanan apa pun.

Dalam perjalanan, dia bertemu dengan seorang awam yang membawa sekotak nasi.

Ketika dia melihat itu, dia langsung bertanya pada orang itu, "Oh! Tolong, bisakah Anda memberikan makanan itu pada saya? Saya akan memberi Anda satu dolar." Sebenarnya makanan itu hanya berharga beberapa sen saja.

Maka orang itu berpikir, "Dia tahu bahwa nasi ini sangat murah. Mengapa dia ingin memberi saya satu dolar? Dia pasti sangat membutuhkannya, sehingga orang itu memutuskan untuk membuat harga nasi itu menjadi lebih mahal."

"Tidak, saya tidak ingin menjual hanya untuk satu dolar," dia berkata.

"Baiklah kalau begitu, saya akan memberimu dua dolar untuk satu pak nasi ini," kata *Mahātissa*.

Meskipun begitu, orang itu tidak mau menjual nasinya.

"Baik, saya akan memberikan tiga dolar," kata *Mahātissa*.

Akhirnya, orang itu menjual nasinya seharga dua belas dolar – bahkan awalnya untuk dua belas dolar dia tidak ingin menjualnya, sehingga *Mahātissa* menjadi sedikit kecewa. Dia lalu menjelaskan, "Makanan ini bukan untuk saya. Saya ingin memberikan ini pada seorang *bhikkhu*. Itulah alasannya saya menginginkannya. Saya hanya mempunyai dua belas dolar yang bisa saya berikan padamu. Saya tidak mempunyai lebih dari itu. Tolong ambil dua belas dolar saya ini."

Akhirnya mereka menyetujui harga itu. *Mahātissa* membeli nasi itu dengan harga dua belas dolar. Begitu dia mendapatkan nasi itu, dia langsung merasa bahagia.

Anda tahu bagaimana sulitnya bagi dia bekerja untuk mendapatkan dua belas dolar itu. Dia kemudian menghabiskannya untuk dana. Untuk dana ini dia menghabiskan semua uangnya. Dia juga tidak mengkhawatirkan tentang putrinya. Tapi itu membuatnya bahagia.

Begitu dia mendapatkan nasi itu, dia berlari mencari *bhikkhu* itu. Begitu dia menemukannya, dia meminta *bhikkhu* itu berhenti sebentar, lalu dia memberikan nasi itu padanya.

Bhikkhu itu menyadari bahwa dia memberikan semua nasinya, sehingga dia tidak ingin mendapatkan semua itu. Dia berkata, "Berikan saya setengah nasi itu, setengahnya sudah cukup. Setengah lagi bisa Anda ambil."

Meskipun *bhikkhu* itu ingin memberikan kembali setengah dari makanan itu, *Mahātissa* tidak mau menerima. Dia berkata, "Tolong terima dana saya." Saat itu ketika dia memberikan nasi itu pada sang *bhikkhu*, dia begitu bahagia. Akhirnya, *bhikkhu* itu memakan semua nasi itu.

Setelah makan siang itu, *bhikkhu* itu bertanya, "Mengapa Anda tidak mau menerima setengah makanan itu dari saya? Mengapa Anda tidak mau memakannya?"

Dia kemudian menjelaskan pada *bhikkhu* itu tentang hidupnya. Dia mengatakan pada *bhikkhu* itu bagaimana sulitnya dana ini untuk dia, bagaimana sulitnya mendapatkan uang. Tetapi meskipun ini begitu sulit, dia bahagia, dia sangat bahagia memberikan dana ini.

Anda bisa melihat berbagai jenis penderitaan di cerita ini. *Mahātissa* tidak mempunyai uang. Dia harus bekerja keras untuk menebus putrinya. Ada berbagai cara yang membuat dia menderita. Meskipun dia menderita dengan berbagai cara, dia mencoba mengatasi penderitaannya, melepas, memberi dana.

Ketika *bhikkhu* itu mendengar ini, *bhikkhu* itu merasa menyesal dan berkata, "Oh! Dana seperti ini adalah sangat, sangat berbahaya untuk saya. Jika saya tidak berlatih Dhamma, ini sangat berbahaya bagi saya."

Bhikkhu itu merenungkan, "Dana seperti ini adalah sangat sulit bagi dia untuk melakukannya. Jadi saya harus menghormati dana ini. Saya perlu memberi suatu manfaat bagi pendana."

Dia lalu memeriksa dirinya, "Apakah saya mempunyai kemampuan seperti itu atau tidak? Apakah saya bisa memberikan jasa kebaikan pada pendana?"

Itulah sebabnya dia memeriksa dirinya. Dalam pemeriksaan ini, dia merenungkan, "Apakah saya tercerahkan atau tidak?" Dia melakukan pemeriksaan dengan cara ini.

Dia berpikir, "Jika saya seorang Arahata, ada banyak manfaat bagi pendana. Jika saya bukan seorang Arahata, jika bukan seorang *Anagami*, *Sakadagami*, atau *Sotapaññā*? Saya harus merealisasikan *Nibbāna* sebagai seorang Arahata. Jika saya tidak mempunyai

kemampuan seperti itu, ini berbahaya. Ini tidak begitu baik bagi saya. Saya tidak akan berani menelan makanan seperti itu.”

Dia tahu bahwa dia harus bermeditasi dan merenungkan Dhamma. Disebabkan oleh itu, akhirnya dia menjadi seorang Arahata. Setelah berlatih, dia akhirnya menjadi seorang Arahata.

Setelah menjadi seorang Arahata, dia menjelaskan pada yang lain, ”*Bhikkhu*, alasan saya bisa menjadi seorang Arahata adalah karena dana itu. Karena orang miskin itu memberikan dana dalam situasi sangat sulit, saya mencoba dengan usaha yang keras untuk menjadi seorang Arahata. Setelah menyadari itu, saya berlatih keras. Itulah sebabnya saya mencapai kearahatan. Karena dia, saya menjadi seorang Arahata.”

Itulah sebabnya kita perlu berpikir tentang orang lain setiap saat. Kita perlu mempertimbangkan, ”Apa yang sudah mereka lakukan untuk kita? Sudah berapa banyak mereka mendukung kita?” Jadi kita masih perlu mengembalikan sesuatu. Kita tidak bisa hanya mengatakan, ”Oh ini urusan mereka. Saya tidak peduli.” Jangan lakukan itu. Anda tidak boleh melakukan itu.

Kita sudah menerima begitu banyak. Bagi saya, ini adalah sedikit tekanan.

Sebelum retreat, kami membuka kotak dana yang digunakan untuk keperluan retreat ini. Beberapa orang sangat murah hati. Setiap tahun mereka memberi dana pada kami. Mereka memberi untuk mendukung kita satu atau dua hari. Saya mengagumi dan juga menghargai ini.

Saya juga tahu bahwa orang itu bekerja keras siang dan malam, kadang-kadang mereka harus bekerja sampai pagi. Kadang-kadang mereka bekerja hingga sangat malam, pukul sembilan atau sepuluh.

Juga, setiap orang mencintai uang. Apakah ini benar? Siapa yang tidak mencintai uang? Beritahu saya. Setiap orang mencintai uang. Setiap orang ingin menjadi kaya, bukan?

Jika Anda tahu bagaimana menabung, maka Anda akan kaya. Jika Anda hanya menghabiskan untuk kesenangan, maka dengan cepat akan habis. Itulah alasannya untuk menabung, tetapi ada berbagai cara menabung.

Siapa pun akan mencoba menabung, jika mereka memercayai *kamma* dan Buddhisme. Mereka yang tahu bahwa jika mereka memberi dana, maka di waktu yang akan datang akan ada hasil *kamma* baik bagi mereka. Itulah sebabnya mengapa beberapa orang bisa murah hati. Karena kedermawan mereka dan kepercayaan mereka pada *kamma* baik, mereka suka memberi dukungan.

Ini adalah cara yang seharusnya dilakukan orang. Kadang-kadang mereka perlu menabung, sebagai contoh, maka mereka seharusnya tidak makan makanan mewah di rumah.

Tidak semua yang memberi dana adalah orang kaya. Beberapa orang perlu menabung dulu. Mereka tidak makan makanan berkualitas baik, karena mereka suka memberi dana. Kita melihat hal ini banyak terjadi di Myanmar.

Jadi untuk alasan ini, di retreat saya selalu mendorong Anda semua untuk berlatih dengan sungguh-sungguh dan hati-hati.

Saya tidak ingin meminta setiap orang di sini memberi dana ketika datang ke retreat. Saya tidak akan mengatakan, "Setiap orang harus membayar untuk retreat sepuluh hari ini. Saya tidak akan mengatakan berapa banyak, berapa ratus biayanya ini." Saya tidak suka meminta dengan cara ini.

Saya ingin setiap orang di sini tinggal dan berlatih secara gratis. Apakah Anda ingin memberi dana atau tidak, itu baik-baik saja. Saya ingin mendukung Dhamma.

Karena kita menerima kebutuhan pokok dengan mudah, kita harus mempunyai rasa hormat. Kita tidak bisa mengabaikan begitu saja apa

yang orang lain lakukan untuk kita, apa yang telah mereka lakukan untuk kita.

Itulah sebabnya kita harus mencoba yang terbaik berlatih dengan sungguh-sungguh; apakah kita bisa mendapat *jhāna* atau pencapaian *Sotapaññā* bukanlah masalah. Niat kita harus untuk manfaat orang lain.

Anda harus menjaga moralitas. Cobalah untuk mempunyai perhatian jernih pada obyek meditasi Anda. Ini sangatlah penting. Ketika Anda melakukan itu, Anda mempunyai *kamma* baik.

Seperti yang baru saja yang saya terangkan, kita juga perlu memberikan *kamma* baik kita pada yang lain. Kita bisa melimpahkan jasa pada mereka. Ini adalah benar. Itulah alasannya mengapa dana adalah sangat penting. Jadi *bhikkhu* itu mengubah pikirannya seperti ini; pada akhirnya dia menjadi seorang Arahāt.

Ketika dia wafat, setelah wafat, bahkan raja pergi ke pemakaman dan ketika akan mengkremasi jasadnya, mayat itu tidak bisa terbakar. Hanya setelah pendana itu datang dan menyentuh jasad itu, mayat itu langsung melayang di udara, berhenti dan kemudian jatuh ke dalam api.

Dengan cara ini, kita menunjukkan rasa terima kasih satu sama lain. Hubungan antara meditator dan pendana adalah sangat penting. Jadi setiap hari kita harus mengirim *mettā* pada para pendana. Apakah Anda sudah mencoba?

Setiap hari dalam latihan, Anda seharusnya mengirim *mettā* pada para pendana. Kirimkan *mettā* untuk mereka. Ini sangatlah baik.

Rasa Terima Kasih

Kemarin dulu saya pergi ke Sagaing mengunjungi salah satu *mahātherā* yang sudah seperti ayah saya. Dia merayakan ulang tahunnya yang ketujuh puluh lima. Dia mengundang 1.200 *bhikkhu*

datang ke centernya. Dia mengundang saya untuk datang ke sana juga.

Saya merasa perlu pergi ke sana dan memberi dana di pagi hari pukul setengah lima. Saya berdiri memberi dana hingga pukul sembilan.

Kami tidak makan pagi, tetapi kami bahagia. Ini sudah begitu lama sejak saya merasakan hal seperti itu. Pada hari pertama ketika saya melihat semua *bhikkhu* datang dan saya memberi dana, saya teringat masa lampau.

Ketika saya memberi dana pada mereka, itu membuat saya begitu bahagia. Hari itu saya berpikir, "Saya sangat menyesal saya tidak bisa memberitahu meditator lain. Jika mereka bisa ikut dengan saya, betapa baiknya itu!" Itulah yang saya rasakan.

Jadi saya merasa sedih dan saya meminta maaf tentang ini. Saya merasa bahwa saya sangat egois hanya memberi dana sendiri.

Saya hanya meminta beberapa orang yang tinggal dengan saya untuk ikut memberi dana. Untuk kebahagiaan jenis itu, kita tidak perlu memunculkannya dengan sengaja, ini akan muncul secara otomatis.

Itulah alasannya mengapa kita benar-benar perlu mendukung satu sama lain, ini sangatlah penting. Beberapa hari lagi, saya merencanakan memberi dana lagi. Saya ingin kembali ke sana hari Minggu. Saya ingin kembali ke vihara itu lagi. Mereka masih mempunyai lebih dari seratus *bhikkhu* di sana. Saya ingin memberi dana makan pagi dan makan siang.

Semua *bhikkhu* yang datang untuk dana itu, sedang mempelajari Dhamma. Jadi saya juga ingin memberi mereka uang untuk kebutuhan pokok, sejumlah uang untuk setiap orang. Saya ingin memberi untuk kebutuhan pokok mereka, apa pun yang mereka butuhkan.

Saya tidak tahu apakah Anda ingin berpartisipasi atau tidak. Jika Anda bahagia, Anda bisa memberi satu dolar, atau sesuka Anda. Dana satu dolar untuk ini adalah baik.

Saya benar-benar ingin Anda semua berpartisipasi. Ini adalah dana pemberian untuk *Saṅgha*, sehingga kita bisa melakukan dana meditator *Brahma Vihāri* bersama tahun ini.

Jadi setiap tahun kita bisa memberi dana, mengundang banyak *bhikkhu* ke sini. Tetapi tahun ini saya sangat sibuk dengan pembangunan dan saya juga merasa kurang sehat tahun ini. Itulah alasannya kita tidak bisa melakukannya tahun ini. Saya senang bisa pergi dan melakukan *kamma* baik itu di sana sebagai gantinya – itu membuat saya sangat bahagia.

Saya juga ingin Anda semua bahagia. Apakah Anda mau berdana satu dolar atau tidak? Jadi kita akan bergabung bersama. Saya ingin Anda semua bahagia dan saya juga ingin kita memberi dana bersama-sama. Kita perlu mendukung mereka. Dukungan semacam ini juga sangat baik untuk *kamma* kita.

Jika Anda bahagia, besok setelah makan siang Anda bisa pergi ke kantor dan Anda cukup memberi satu dolar tiap orang. Satu dolar sudah cukup.

Kita akan memberi semua dana itu pada *Saṅgha* dan vihara. Mereka juga mempunyai sebuah rumah sakit di sana. Rumah sakit itu gratis. Mereka sudah merawat banyak *bhikkhu* dan *sayalay* di negeri ini secara gratis.

Kita mempunyai dukungan yang sangat baik, dukungan yang sangat kuat. Jadi kita bisa mendukung itu juga.

Bagaimanapun, saya hanya ingin berbagi ini dengan Anda. Saya hanya ingin menjelaskan bahwa ketika saya bahagia, saya juga ingin Anda bahagia dengan cara yang sama. Itulah tujuan saya. Jangan

salah mengerti saya. Jangan berpikir bahwa Sayalay mengumpulkan dana. Tidak mengatakan apa pun juga merasa tidak enak.

Anda bahkan bisa memberi dana yang kecil, hanya dana kecil, itu tidak masalah. Niat Anda yang perlu murni dan Anda harus bahagia.

Ketika Anda memberi, Anda harus berpikir tentang *Saṅgha*. Ini adalah cara yang lebih bermanfaat. Pikirkan tentang *Saṅgha*. Kita ingin mendukung mereka, karena mereka sedang belajar; mereka mempelajari Dhamma, dan berlatih Dhamma.

Dana itu akan menyebabkan suatu akibat di waktu yang akan datang. Kita ingin menjadi dekat dengan kehidupan monastik. Kita ingin mempelajari Dhamma. Anda semua ingin berlatih meditasi. Dalam kehidupan ini, jika Anda tidak bisa, ini tidak masalah; dalam kehidupan Anda yang akan datang, mungkin Anda bisa berada di vihara.

Jika kita bisa berlatih dengan niat seperti itu, ini sangatlah penting. Anda tidak seharusnya mencampurnya dengan pikiran tak bermanfaat. ‘Tak bermanfaat’ berarti berbagai jenis keadaan mental tak bermanfaat.

Jadi, kita perlu menjaga niat murni dengan kebahagiaan kita. Hanya dengan demikian, di waktu yang akan datang, dengan *cetanā* ini, *saṅkhāra* baik akan memengaruhi kita.

Kita berlatih meditasi dalam kehidupan ini. Beberapa dari Anda mengerti bagaimana saya menjadi begitu dekat dengan *mahātherā* itu seperti yang sudah saya sampaikan. Beliau dan *bhikkhu-bhikkhu* itu sudah mengajarkan saya Dhamma. Saya belajar dan saya berlatih bersama mereka.

Jadi di kehidupan ini, saya hanya mendengarkan ceramah Dhamma Pa Auk Sayadaw. Dalam satu ceramah, saya bisa mengingat

semua latihan – semua *nāma rūpa*, Sebab Akibat yang saling Bergantungan, masa lampau dan akan datang.

Segala sesuatunya begitu mudah dan dalam satu sesi duduk, saya bisa mengingat semua Dhamma, karena masa lampau saya. Itu adalah sebab dan akibat. Ini bukan untuk membual. Saya hanya ingin menerangkan bahwa saya ingin menjadi dekat dengan jenis latihan Dhamma seperti ini. Akibat ingin dekat dengan Dhamma adalah bahwa Dhamma akan dekat dengan Anda.

Anda mungkin ingin menjauh dari Dhamma, maka Dhamma akan jauh dari Anda; juga di masa yang akan datang.

Jadi itulah alasannya bahwa saya ingin menekankan dana. Di balik dana ini, ada banyak hal yang bermanfaat, jika Anda mempraktikkannya.

Mengapa Anda ingin memberi dana? Mengapa Anda ingin memberi?

Karena rasa hormat Anda pada orang itu, dan kemudian karena Anda ingin mendukung mereka, Anda mempunyai *mettā* bagi orang itu. Tanpa *mettā*, Anda mungkin tidak akan memberi. Jadi ini semua mengikuti suatu pikiran indah, semua bergabung bersama. Ini adalah kemampuan pikiran kita. Karena kemampuan semacam itu, kita menyadari bahwa kita ingin berbuat sesuatu untuk yang lain.

Pada masa Sang Buddha, Beliau dan banyak Arahata berlatih, dan mereka suka mengajarkan Dhamma. Mereka suka berbagi untuk manfaat orang lain. Mereka tidak ingin menyimpan hanya untuk diri mereka sendiri. Hingga mereka wafat, mereka melakukan sebanyak mungkin yang bisa mereka lakukan untuk orang lain.

Itulah sebabnya mengapa saya menghormati Sang Buddha dan semua murid *bhikkhu*. Jadi itulah alasannya saya berjanji pada Sang

Buddha untuk menyebarkan Dhamma. Karena janji itu saya menderita banyak.

Jika pada saat itu saya ingin menjadi seorang Arahant, hal itu akan lebih mudah. Tetapi saya masih perlu melakukan banyak *pāramī* untuk memenuhi janji ini.

Saya ingin melakukannya. Saya juga ingin menjadi seorang Arahant dalam kehidupan ini, tetapi saya masih belum tahu...

Itulah alasannya saya ingin berbagi dengan Anda semua bahwa ketika Anda melakukan sesuatu, Anda harus melakukannya dengan hormat, dengan bahagia. Hanya dengan demikian akibatnya akan datang tepat waktu dan sempurna pada Anda.

Jangan hanya asal melakukan. Bahkan satu dolar yang Anda berikan, juga harus Anda lakukan dengan tulus. Hanya dengan itu Anda akan mendapatkan kebahagiaan.

Jika Anda berpikir, "Oh! Tidak masalah, karena seseorang meminta saya memberi dana, saya akan pergi dan memberikannya." Hanya semata-mata melakukan seperti itu, ini tidaklah begitu baik. Karena saya ingin Anda mengerti bagaimana Anda perlu menaruh pikiran Anda dengan memperhatikan obyeknya.

Ketika Anda meninggalkan tempat ini dalam waktu dekat, Anda akan kembali pulang ke rumah. Ketika sampai di rumah, ketika Anda memasak di dapur, tolong masak dengan penuh *mettā*. Lakukan itu untuk keluarga Anda. Ini sangatlah penting.

Begitu pula kami, kami memasak untuk Anda juga, meskipun kami tidak tahu bagaimana memasak. Kami tidak tahu bagaimana mengatur makanan; kami hanya mencoba yang terbaik, tetapi dengan *mettā*.

Dengan *mettā* ini akan sangat baik. Bagi orang yang tinggal bersama, lebih dari dua orang, kita memerlukan *mettā*. Tanpa *mettā*

hidup tak akan membahagiakan, kita akan menciptakan *kamma* buruk, *akusala kamma*.

Mettā adalah lebih baik daripada *akusala*. Apa pun yang kita lakukan, kita selalu lakukan dengan *mettā*, selalu dengan pengertian, sehingga akan ada manfaat untuk kehidupan kita.

Ketika kita melakukan dengan cara seperti ini, setiap orang akan bahagia dan ke mana pun Anda pergi, Anda juga akan bahagia.

Jangan mengharap apa pun dari orang lain. Perhatikan pihak Anda dulu. Jika Anda tahu bagaimana memupuk *mettā* di hati Anda, tidak perlu khawatir apakah orang menyalahkan, memarahi, atau mempunyai perasaan benci terhadap Anda. Jadi kita bisa mengatasi hal-hal ini dengan *mettā* kita. Kita bisa menjaga diri kita.

Semakin banyak Anda bisa memupuk *mettā*, semakin banyak Anda bisa memancarkan *mettā* pada yang lain, sehingga ini akan lebih baik. Yang lain akan bisa menerima. Mereka mungkin memarahi Anda sepuluh kali, tetapi Anda hanya tersenyum saja.

Jangan khawatirkan apa pun, tidak perlu bereaksi. Cukup senyum dan senyum, dan kirim lebih banyak *mettā*. Berapa banyak mereka akan memarahi Anda, berapa lama mereka bisa memarahi Anda? Begitu mereka lelah, mereka akan berhenti.

Jadi, saya hanya ingin menjelaskan ini. Saya tidak ingin seorang pun mempunyai perasaan tak bahagia. Jadi jika kita tahu bagaimana menyeimbangkan pikiran kita, kita akan lebih bahagia, dan itu adalah yang terbaik.

Itulah alasannya kita perlu melatih diri kita. Jangan pergi dan berpikir tentang yang lainnya. Jangan mengharap dari yang lain apa yang Anda inginkan. Jika Anda baik, orang akan baik pada Anda.

Jika Anda tidak baik, orang akan bereaksi. Cermin akan menunjukkan itu pada Anda, cara Anda bereaksi.

Sepuluh Kekotoran Batin



Sayalay menceritakan bagaimana *Aṅgulimāla* diarahkan secara salah oleh gurunya dan bagaimana Sang Buddha melibatkan diri dan menyelamatkan dia dengan mengajarkan penghancuran sepuluh kekotoran batin, yaitu keserakahan, kemarahan, kemalasan dan ketumpulan, kegelisahan, keraguraguan, ketidaktahuan, kesombongan, pandangan salah, tidak tahu malu, tidak takut. Sayalay menjelaskan bagaimana kesepuluh kekotoran batin ini bisa muncul pada pikiran meditator selama retreat meditasi dan menekankan pentingnya menjaga pikiran kita dengan perhatian jernih. Beliau juga menjelaskan tentang *nimitta ānāpānasati*.

Apakah *kamma*? Dalam Buddhisme, kita selalu menekankan *kamma*. *Kamma* adalah *cetanā* – kehendak. *Cetanā* adalah kehendak baik, kehendak buruk, atau kehendak yang menyertai setiap jenis pikiran. Pikiran baik bisa menjadi *kamma* baik, yang berhubungan dengan *cetanā* baik. Pikiran buruk akan menjadi *kamma* buruk, karena berhubungan dengan niat yang buruk. Ini adalah proses *kamma*.

Kita percaya bahwa ketika kita mengikuti suatu retreat, kita membuat banyak *kamma* baik. Setiap orang menginginkan *kamma* baik dari suatu retreat. Saya pikir tidak ada seorang pun yang ingin mendapatkan *kamma* buruk dari mengikuti retreat.

Lukisan

Setiap orang di sini seperti menggambar sebuah lukisan. Anda mempunyai kertas dan pen, dan saya hanya mengatakan pada Anda, "Silakan lukis dengan indah napas Anda, sehingga sama seperti lukisan bunga lotus."

Anda harus menggambarnya pada kertas dengan menggunakan pen itu. Siapa yang akan mendapatkan lukisan yang indah? Saya akan melihatnya nanti. Melukis adalah tugas Anda, memeriksa hasilnya adalah tugas saya. Jadi, bagaimana Anda akan melukis? Itu tergantung pada Anda. Ada orang yang mungkin melukis dengan sangat hati-hati dari permulaan, tengah, hingga akhir dengan sangat indah. Dari hari pertama hingga retret berakhir, mereka akan melukis dengan hati-hati. Apakah dia bisa mendapat *jhāna* atau tidak, ini tidak menjadi persoalan.

Anda harus berpikir, "Saya akan berusaha yang terbaik untuk melukis dengan indah." Setiap hari berusahalah menjaga moralitas dengan bahagia dan juga bergembira dengan obyek latihan meditasi.

Beberapa orang duduk, tapi pikiran mereka tidak ingin melukis. Ini kemalasan. Dalam pikiran mereka, mereka membuat banyak sekali lukisan, sehingga lukisan apa yang akan muncul pada kertas? Semua dibuat oleh pikiran. Tangan Anda akan mengikuti keinginan pikiran. Jika Anda asal melukis, maka lukisan itu kemungkinan tidak indah.

Lukisan apa pun yang muncul, Anda jangan menyalahkan orang lain. Tujuan akhirnya sama. Bagaimana Anda memberi jawaban, memecahkan masalah adalah hasil Anda sendiri. Itulah sebabnya mengapa Anda tidak boleh iri pada siapa pun. Kita harus melukis dengan seksama.

Penyucian Pikiran

Pada saat bermeditasi, kita mengendalikan pikiran untuk tidak berhubungan dengan pikiran tak bermanfaat apa pun. Begitu pikiran tak bermanfaat datang, pikiran kita masuk ke dalam lumpur yang semakin dalam dan dalam. Anda tidak bisa menariknya dan juga tidak mudah untuk keluar. Anda semakin tenggelam dan tenggelam. Itulah alasannya Anda perlu mempertahankan pikiran pada obyek meditasi.

Agar terhindar supaya tidak tenggelam ke dalam lumpur, kita harus sangat berhati-hati agar tidak jatuh. Jika Anda terjatuh, maka tidak mudah bagi orang lain untuk menarik Anda naik. Orang takut memegang Anda, karena jika mereka melakukan itu, mereka mungkin juga akan terjatuh ke dalam lumpur. Ini adalah sangat berbahaya. Oleh karena itu, pikiran kita perlu dimurnikan.

Pikiran Tak Bermanfaat

Kita harus memeriksa pikiran kita,”Apa yang membuat pikiran saya tak bermanfaat dan tidak jernih?” Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengenali sepuluh kekotoran batin yang benar-benar berbahaya bagi kita. Kekotoran batin itu bisa membuat pikiran kita menjadi tumpul dan gelap. Kekotoran batin itu bisa membuat pikiran kita jatuh ke lumpur. Ketika Anda berkonsentrasi pada napas saat melakukan *ānāpānasati*, dalam waktu sekejap pikiran mulai berkelana dan tidak ingin berkonsentrasi pada napas.

1. Nafsu Keinginan

Anda harus merasa senang dengan napas. Ketika Anda merasa bosan, Anda mulai menciptakan pikiran mengembara yang diikuti keserakahan, banyak kemelekatan. Kita menyebut itu sebagai keserakahan (*lobha*).

2. Kemarahan

Anda kadang-kadang mempunyai pikiran marah. Setiap orang mempunyai perasaan dan emosi masing-masing. Anda kadang-kadang mengingat kejadian yang lalu, memori yang tak menyenangkan. Ketika bermeditasi, Anda berpikir tak ada seorang pun yang tahu bahwa Anda marah di dalam hati, sehingga Anda terus marah sepanjang duduk. Orang lain bisa melihat apakah Anda marah atau tidak.

Dewa tahu apakah Anda sedang bermeditasi atau marah. Saya tidak perlu memeriksanya. Dewa akan memeriksa untuk saya. Pesan akan datang pada saya. Kami mempunyai email. Anda tahu, bukan? (Pendengar: Tertawa). Berhati-hatilah!

Marah sepanjang duduk bermeditasi adalah tidak bagus bagi konsentrasi Anda. Begitu pikiran marah muncul, pikiran menjadi tidak jernih, tidak damai, dan ini sangat tidak menyenangkan. Kondisi ini bukan hanya memengaruhi Anda saja, tapi juga memengaruhi banyak orang lain. Tindakan Anda menjadi kasar dan terburu-buru. Segala sesuatu adalah berhubungan dengan pikiran.

3. Kemalasan & Ketumpulan

Kekotoran batin berikutnya adalah kemalasan dan ketumpulan, pikiran yang mengantuk. Ini baru tiga atau empat hari, tapi banyak yang kelihatan kurang tidur. Hari ini saya melihat Anda semua pada sesi meditasi pukul 14.00.

Banyak orang yang terlihat terangguk-angguk kepalanya. Saya merasa sangat kecewa. Setelah wawancara, saya berpikir konsentrasi Anda harusnya bagus. Saya sangat tertarik sehingga datang dan melihat dari luar, tetapi saya tidak membuka pintu karena khawatir mengganggu meditasi Anda. Jika saya membuka pintu, mungkin suaranya mengganggu Anda. Jadi saya melihat

dari luar. Setiap sesi duduk saya melihatnya. Saya sangat gembira melihat Anda, tetapi banyak orang yang terkantuk-kantuk. Jadi, bagaimana Anda akan maju? Anda mempunyai waktu istirahat siang dari pukul 12.00 sampai 14.00 setiap hari, toh dua jam tidur ekstra kelihatannya masih belum cukup untuk Anda.

Tolong kadang-kadang mengingatkan diri sendiri untuk bangun dan berkonsentrasi. Jangan sia-siakan waktu Anda. Jika Anda tidur terlalu banyak, semakin banyak Anda tidur, semakin banyak Anda ingin tidur. Pikiran malas akan datang. Buatlah menjadi lebih seimbang sedikit. Kemalasan dan ketumpulan adalah tidak baik.

4. *Kegelisahan*

Kekotoran batin lainnya adalah kegelisahan. Pikiran selalu mengembara, mengembara pada banyak obyek, menciptakan banyak buah-pikir dalam pikiran kita. Sebenarnya semua pikiran mengembara, kita sendirilah yang menciptakan. Dengan cara seperti ini, pikiran mengembara juga tidak baik bagi meditasi kita.

Beberapa orang berpendapat bahwa meditasi adalah tentang berpikir baik, sehingga segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran bermanfaat harusnya diterima. Pikiran seperti itu adalah baik untuk *kamma* kita, baik untuk meditasi kita. Banyak orang mempunyai gagasan seperti itu.

Sebelum bermeditasi, Anda bisa memikirkan tentang hal yang bermanfaat. Anda berpikir tentang hal-hal yang sudah Anda lakukan, seperti berdana dan menjaga sila. Memunculkan perasaan bahagia dengan perenungan seperti itu adalah baik. Tetapi, ketika kita mulai berkonsentrasi pada napas, jangan campur adukkan meditasi Anda dengan obyek-obyek lainnya.

Meskipun ada keinginan baik, obyek baik, tetapi Anda tidak berkonsentrasi pada napas. Pikiran terus menerus memikirkan apa

yang ingin Anda lakukan. Sebagai contoh, Anda ingin ditahbiskan. Itu adalah keinginan baik, pikiran baik, tetapi ini tidak berhubungan dengan obyek *ānāpānasati*. Apakah Anda mengerti?

Pentahbisan – Anda belum tahu kapan akan ditahbiskan, tetapi napas Anda sudah hilang. Obyek itu sudah lenyap. Jadi bahkan jangan berpikir tentang hal yang bermanfaat. Beberapa orang menanyakan pada saya, apakah pemikiran bermanfaat boleh dipikirkan, karena kita bisa mendapatkan *kamma* yang baik, dan juga baik untuk meditasi. Ini alasannya mengapa saya menjelaskan hal ini. Obyek meditasi sangatlah penting. Penyatuan pikiran adalah konsentrasi hanya pada satu obyek.

Di mana kita perlu berfokus? Untuk *ānāpānasati* kita perlu fokus hanya pada napas, bukan pada obyek lain apa pun. Hanya dengan demikian, pikiran bisa benar-benar fokus dan tembus. Begitu obyek hilang dari pikiran Anda, tidak ada penyatuan pikiran (*ekaggatā*) lagi pada obyek itu, dan juga tidak ada lagi perhatian jernih pada napas. Tidak ada lagi daya upaya benar. Semuanya menurun. Inilah alasannya mengapa kita tidak mendapatkan konsentrasi. Ini semua saling terhubung. Begitulah pikiran tidak bisa berada dalam satu saat kesadaran. Semua berkaitan, dan terhubung satu sama lain. Inilah alasannya mengapa kita perlu mengendalikan kegelisahan pikiran.

5. Keragu-raguan

Keadaan mental buruk lainnya adalah keragu-raguan. Anda mempunyai keragu-raguan terhadap *Buddha*, *Dhamma*, *Saṅgha*. Anda mempunyai keragu-raguan terhadap *kamma*. Anda tidak percaya pada *kamma*. Beberapa orang berpikir mati adalah tidak masalah. Mereka percaya bahwa ketika mati, badan mereka akan lenyap. Segala sesuatunya akan berhenti, semuanya akan lenyap. Apakah segala sesuatunya akan lenyap atau tidak? Badan bisa lenyap total, bisa terurai, tetapi batin tidak bisa lenyap total. Batin

masih perlu mengikuti proses akumulasi *kamma*. Jadi, jika Anda sudah melakukan *kamma* baik, Anda akan pergi ke tempat baik pada kehidupan berikutnya. Jika Anda bisa menghentikannya di kehidupan ini, ini disebabkan Anda sudah berlatih hingga menjadi seorang Arahata.

Jika Anda bisa berlatih hingga menjadi seorang Arahata dalam kehidupan ini, batin bisa padam total. Jika Anda masih belum bisa berlatih hingga menjadi seorang Arahata, batin masih akan berlanjut ke proses kehidupan berikutnya, dan ke kehidupan berikutnya lagi, untuk banyak kehidupan. Ini yang disebut lingkaran kehidupan – Sebab Akibat yang saling Bergantungan.

Beberapa dari Anda mempunyai keragu-raguan terhadap *kamma*. Beberapa lagi percaya bahwa kita tidak perlu mengkhawatirkannya. Beberapa orang dari agama lain percaya pada Tuhan. Tuhan yang akan memelihara semuanya. Anda hanya perlu berdoa dan Tuhan akan memperhatikan Anda. Saya tidak ingin mengkritik orang lain. Kita hanya merenungkannya saja. Orang seperti itu berpikir kita tidak perlu melakukan perbuatan baik apa pun. Pada saat menjelang ajal, mereka hanya berdoa. Tuhan mereka akan membawa mereka ke surga. Ini belumlah cukup.

Kita masih harus percaya dan tahu tentang *kamma*. Kehidupan baik atau buruk hanyalah mengikuti *kamma*. Jika Tuhan bisa memperhatikan Anda, maka tidak ada seorang pun yang miskin. Semua orang akan kaya.

Setiap orang akan mendapatkan *kamma* baik dan *kamma* buruk berdasarkan apa yang dia lakukan. Kita menciptakan penderitaan dan ketidakbahagiaan kita sendiri. Kita perlu menggunakan kebijaksanaan. Kita perlu menggunakan kebijaksanaan dan merenungkan dengan seksama tentang apa yang sebenarnya terjadi dalam kehidupan. Apa yang terjadi dalam kehidupan diakibatkan oleh perubahan-perubahan *kamma*, perbedaan *kamma*

di kehidupan lampau. *Kamma* seperti menggambar sebuah lukisan. Kita perlu bersih dari keragu-raguan. Kita benar-benar perlu percaya pada latihan dan *kamma* kita.

6. Ketidaktahuan

Ketidaktahuan-pikiran adalah apa yang kita sebut sebagai *moha*. Ketidaktahuan-pikiran adalah juga salah satu kekotoran batin.

7. Kesombongan

Salah satu faktor batin lainnya yang buruk adalah kesombongan. Apakah Anda mempunyai kesombongan? Apakah Anda bangga, sangat bangga? Setiap orang mempunyai kesombongan. Hanya Arahata yang tidak mempunyai kesombongan. Kesombongan adalah salah satu dari kekotoran batin.

8. Pandangan salah

Kita menyebutnya pandangan salah, *ditṭhi*. Pandangan salah adalah juga salah satu dari kekotoran batin. Ada pandangan salah yang berhubungan dengan ‘siapa saya’, ‘keluarga saya’, ‘suami saya’, ‘istri saya’, ‘anak saya’..... semua adalah pandangan salah. Kita juga berpikir bahwa ini adalah rumah saya, gedung saya, mobil saya..... semua adalah pengertian salah, pandangan salah.

Kita perlu melepaskannya. Kita hanya berpikir semua itu adalah batin dan materi (*nāma dan rūpa*). Semua mempunyai sifat alami *anicca*, *dukkha*, dan *anatta* (tidak kekal, tidak memuaskan, dan tiada-diri). Hanya mereka yang memercayai seperti ini mempunyai apa yang kita sebut pandangan benar. Jadi, banyak orang mempunyai pandangan salah. Kita harus memotong pandangan salah.

9. Tidak tahu malu

Keadaan mental buruk lainnya adalah tidak tahu malu. Ketika kita berbuat buruk, kita perlu merasa malu. Inilah yang diajarkan oleh Sang Buddha. Jika kita tidak malu, pertama kali tidak peduli, kedua kalinya kita juga tidak peduli, hingga akhirnya kita menjadi terbiasa. Kita tidak akan pernah mempunyai rasa malu. Kita tidak malu melakukan perbuatan buruk.

10. Tidak takut

Ketika Anda berbuat buruk, dan Anda tidak takut apa pun, Anda sangatlah berani.... Anda tidak peduli pada *kamma*. Anda tidak peduli pada siapa pun. Anda melakukan dengan cara Anda sendiri. Ini yang disebut tidak takut. Anda tidak takut pada buah *kamma* yang buruk.

Inilah semua sepuluh kekotoran batin itu. Kita perlu membersihkan kesepuluh kekotoran batin ini.

Niat

Anda bisa memeriksa pikiran Anda. Jenis pikiran apa yang mengelilingi Anda? Pikiran asli adalah sangat murni. Kekotoran-kekotoran batin ini berhubungan satu dengan yang lainnya. Satu atau dua jenis kekotoran batin bisa bergabung bersama dan masuk ke dalam pikiran aslinya, sehingga pikiran menjadi kotor, menjadi buruk. Pikiran menjadi seperti ini, karena Anda mempunyai kontak yang tak memperhatikan jernih terhadap obyeknya. Anda mempunyai niat yang salah.

Jenis niat yang salah ini akan membuat pikiran kita berhubungan dengan keadaan mental yang salah, dengan kekotoran batin, hingga proses berpikir salah yang muncul. Dalam proses berpikir ini, tujuh *javana* akan muncul. Dengan bahasa yang sederhana, jika Anda

mempunyai niat yang salah terhadap obyek, maka Anda mempunyai *kamma* buruk.

Ketika Anda mempunyai niat yang benar terhadap obyek, Anda tahu bagaimana memperhatikan dengan *mettā*, dengan cinta kasih, dengan niat benar, dengan kebijaksanaan, bagaimana mengamati batin dan materi (*nāma* dan *rūpa*). Niat seperti itu akan memberi Anda lebih banyak kebijaksanaan dan pengertian benar. Ini adalah baik. Jadi, kita perlu memeriksa pikiran kita setiap saat. Apakah saya benar-benar bisa berkonsentrasi dan bermeditasi?

Kita sedang menggambar sebuah lukisan secara seksama dengan kebijaksanaan, tanpa keadaan mental yang buruk; kita dengan bahagia melukis tanpa kekotoran batin, menggunakan perhatian jernih, sehingga ketika retret berakhir, kita akan mendapatkan sebuah lukisan yang sangat indah. Lukisan indah itu adalah *kamma* baik kita. Setiap saat kita melihat, jika Anda mempunyai sebuah lukisan indah, Anda akan menjadi lebih bahagia. Jika Anda selalu merenungkan dengan cara itu, Anda merasa sangat bahagia. Anda juga akan merasa aman, karena Anda adalah yang menggambar lukisan indah ini.

Kadang-kadang ketika Anda sedang melakukan sesuatu yang baik, pikiran Anda tidak murni. Sebagai contoh, kadang-kadang orang berdana dengan sedikit kemelekatan, atau sedikit berkompetisi, atau sedikit kemarahan. Beberapa orang berpikir bahwa mereka sedang melakukan dana. Jangan berpikir bahwa Anda bisa mendapatkan hasil seratus persen dari kedermawanan seperti ini. Kita harus melakukannya dengan sangat murni. Jenis *kamma* apa pun yang Anda perbuat, lakukanlah dengan sangat murni dan dengan niat yang baik, sehingga Anda akan mendapatkan hasil seratus persen.

Bermeditasi adalah membuat *kamma* baik. Selama waktu meditasi, Anda mungkin menciptakan banyak pikiran mengembara. Anda kadang-kadang melakukan *ānāpānasati*, kadang-kadang Anda

mempunyai pikiran mengembara, kadang-kadang Anda menciptakan pikiran tak bahagia, kadang-kadang pikiran serakah.

Kadang-kadang, dalam keadaan mental seperti itu, banyak faktor batin muncul dan bercampur dengan obyek meditasi Anda. Lukisan Anda menjadi tidak begitu indah. Jadi di hari terakhir apa yang terjadi? Hasilnya kita akan tahu nanti. Tahun berganti tahun, kapan kita akan menyelesaikannya? Kapan Anda akan mendapatkan sebuah lukisan yang indah? Dari awal, kita perlu melukis dengan seksama. Kita bisa mengendalikan pikiran kita. Jika kita mau mengendalikan, kita bisa melakukannya. Pikiran begitu sederhana. Adanya kerumitan, hanya karena kita ingin menciptakan banyak hal. Buatlah menjadi sederhana.

Mari kita pikirkan seorang bayi. Jika Anda memberi bayi itu uang yang banyak atau permata, dia melihatnya, dia memegangnya. Menurut Anda apakah dia mempunyai keserakahan? Berikan permata pada bayi, atau sebuah berlian yang sangat mahal, atau uang. Dia akan menyentuhnya, tetapi menurut Anda apakah dia mempunyai keserakahan terhadap obyek itu? Dia tidak mempunyai keserakahan. Dia hanya memegangnya saja. Pikirannya murni. Dia tidak tahu apa yang akan terjadi dengan uang ini. Uang bisa menimbulkan hal baik atau buruk. Hasil yang baik atau yang buruk bisa terjadi. Bayi itu tidak mengetahui apa yang akan terjadi.

Dia tidak khawatir dengan masa depan. Uang hanyalah uang. Dia tidak mengetahuinya. Dia memegang dan melemparkannya. Bahkan biarpun itu adalah sebuah berlian yang mahal, dia bisa melemparkannya. Pikirannya begitu murni, dan dia tidak menjadi serakah. Bahkan ketika ibunya memberinya makan, dia sekedar makan. Dia tidak pernah mengeluh jika terlalu asin atau berminyak. Dia tidak mengeluh. Dia hanya makan dan menelannya saja. Seseorang yang tahu banyak, rasa apa ini, rasa apa itu, akan mengeluh.

Semakin banyak Anda tahu, semakin banyak Anda mempunyai kekotoran batin. Jadi, tidak tahu banyak adalah lebih baik. Tetapi tidak tahu banyak bukan berarti tidur. Lakukan perenungan untuk tidak melekat pada obyek apa pun.

Keserakahan membuat kita mencipta. Kehidupan terjadi dikarenakan keserakahan ini. Dikarenakan oleh kemelekatan, Anda kadang-kadang menjadi serakah dan marah. Disebabkan oleh keserakahan, kemarahan muncul, kadang-kadang kesombongan muncul, kadang-kadang kemelekatan yang kuat. Kemarahan ini kadang-kadang membuat Anda ingin membunuh. Banyak *kamma* buruk muncul dengan didasari keserakahan atau kemelekatan. Untuk memotong semua kemelekatan dengan segera adalah tidak mudah. Tetapi kita bisa berupaya mengabaikannya dengan berpikir bahwa ini tidaklah penting, lepaskan. Latihlah perlahan-lahan, hingga akhirnya kita akan berhasil.

Kompetisi dalam Berdana

Baru-baru ini di Jakarta, saya memberitahu beberapa teman saya, saya merasa lelah, mulai tua. Saya ingin bermeditasi sendirian dalam suatu retreat yang tenang. Hari berikutnya banyak orang datang, dan membawa saya melihat sebuah bungalow yang sangat besar. Mereka mengatakan, 'Kami menawarkan ini pada Anda sekarang. Bungalow ini untuk Anda pakai.' Di sore harinya, yang lainnya datang dan menawarkan dua tanah besar dan dua rumah besar. Kemudian datang empat orang donatur lainnya menawarkan pada saya empat buah bungalow lainnya lagi. Saya sangat senang mendengar itu. Saya mengenal mereka sudah lama dan mereka menjaga saya seperti saudara mereka.

Mereka sangat baik dan saya juga bisa merasakan hati mereka benar-benar murni. Tanpa kemelekatan, mereka bersedia melepas. Mereka benar-benar melakukan itu. Tetapi saya tidak tahu mengapa

saya tidak ingin menerima apa pun. Saya tidak mempunyai keinginan untuk menerima apa pun. Jadi, saya memberitahu mereka, maaf, saya akan menolak semua tawaran itu. Jika saya menerima dari satu orang, yang lain tidak akan gembira. Akan ada pertengkaran di antara mereka. Ketika orang tahu tentang ini, mereka menanyakan pada saya *kamma* apa yang saya punyai.

Mereka mengatakan, "Setiap orang datang dan langsung menawarkan pada Anda, tetapi Anda menolak semua tawaran itu. Anda seharusnya menerima salah satu." Saya mengatakan, "Tidak. Jika seandainya saya menerima sesuatu, saya akan menjadi khawatir. Saya harus merawatnya. Lebih baik tidak menerimanya. Ini sangatlah damai."

Saya juga merenungkan mengapa orang itu secara spontan ingin menawarkan bungalownya. Ini disebabkan di kehidupan lampau saya juga dengan tulus melakukan dana untuk orang-orang itu. Ketika saya memeriksa banyak kehidupan lampau saya, apa pun yang saya lakukan, saya berusaha melakukannya dengan tulus dan hormat. Semua tindakan saya berhubungan dengan Dhamma. Saya mempersembahkan seluruh hidup saya untuk Dhamma. Ketika saya mengajar, kematian tidak menjadi masalah, saya akan tetap mengajar. Saya akan mengajar dengan gembira. Saya mempunyai niat seperti itu.

Orang bisa merasakan dan melihat itu. Jadi, orang membantu saya dengan gembira. Saya menolak tawaran-tawaran itu, karena saya berpikir tidak perlu dan juga saya tidak mau memeliharanya. Bahkan tentang center saya di Maymyo, saya setiap hari berpikir kapan harus melepaskannya. Tetapi hanya untuk satu alasan saya akan memberikannya, karena saya mempunyai tempat kecil ini untuk bisa memberi manfaat bagi orang lain. Orang datang bermeditasi dan banyak yang berhasil. Beberapa ada yang menyelesaikan kursusnya, beberapa berlatih Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Banyak manfaat bagi donatur datang dari center ini. Ini adalah kebahagiaan saya.

Inilah alasannya mengapa saya masih mempertahankan center ini, tetapi kadang-kadang saya sangat kelelahan melakukan ini. Saya merasa jika saya bisa melepaskannya, saya akan sangat bahagia. Saya tidak punya perasaan apa pun apakah saya harus menerima atau melepaskan. Kadang-kadang *kamma* kita datang dan pergi. Kadang-kadang ini bisa baik. Kadang-kadang hidup Anda panjang, atau kadang-kadang Anda berumur pendek; kadang-kadang Anda sehat, atau kadang-kadang Anda tidak sehat, Anda sakit.

Semua kondisi bisa berubah. Kadang-kadang Anda kaya, kadang-kadang miskin. Dalam hidup ini Anda cantik tapi kadang-kadang jika Anda marah terlalu banyak, di waktu yang akan datang Anda tidak cantik lagi. Anda menggambar *kamma* Anda sendiri. Anda tidak bisa menyalahkan orang tua Anda tentang wajah Anda. Kasta rendah atau kasta tinggi, kebijaksanaan yang tinggi atau tanpa kebijaksanaan, banyak pengikut atau tidak punya pengikut, semua berhubungan dengan *kamma*.

Kita tidak boleh iri pada orang lain. Jika kita iri, ini akan menjadi lebih buruk. Rasa iri sangat jelek bagi kita. Orang tahu ini benar, tetapi mereka tidak ingin berlatih atau mengikuti nasihat ini. Inilah masalahnya. Bahkan setelah kita terangkan, jika Anda melakukan itu Anda akan mendapat hasil buruk dari *kamma*, toh mereka masih tetap melakukannya. Jika Anda terus melakukannya, hasilnya tidak baik. Ketika hasilnya buruk, Anda tidak bisa menerimanya. Jika sesuatu terjadi dan Anda menjadi miskin, Anda tidak bisa menerimanya. Jika sesuatu yang buruk terjadi mendadak, Anda tidak bisa menerimanya. Anda mungkin bertanya, "Mengapa ini terjadi pada saya?" Ketika perasaan marah seperti itu muncul, Anda tidak bisa menerima penderitaan itu.

Perenungan

Jadi kita perlu merenungkan *kamma* lebih banyak. Kita perlu bermeditasi dengan seksama. Hasil *kamma* buruk bisa terjadi setiap saat. Kadang-kadang buah *kamma* itu bisa muncul pada kehidupan ini. Kadang-kadang muncul pada kehidupan berikutnya, kehidupan kedua. Kadang-kadang buah *kamma* buruk bisa muncul hingga perealisasiian *Nibbāna*, setiap saat bisa berbuah. Ada tiga jenis sebab dan akibat. Kita tidak bisa tahu setelah berbuat *kamma* baik ataupun buruk, kapan akibatnya akan berbuah. Kita tidak bisa mengetahuinya.

Semua kondisi muncul karena apa yang sudah Anda lakukan di masa lalu, *kamma* baik ataupun *kamma* buruk. Baik atau buruk, kita harus menerima tanpa perlu menjadi bahagia atau tidak bahagia. Jika kita terlalu bahagia, kita juga bisa menjadi serakah. Perasaan tak bahagia yang disebabkan oleh penderitaan yang membuat Anda mempunyai banyak kesakitan adalah juga tidak baik.

Penerimaan

Kita perlu menerima segala sesuatu dengan pikiran yang seimbang. Ketika kita berpikir tentang *kamma*, akan ada lebih banyak ketenangseimbangan; bahwa semuanya tidaklah kekal. Suatu hari kita semua harus melepaskannya. Jadi, kita merasa lebih nyaman dan damai, tanpa gejolak. Karena kita terus berlatih, pikiran menjadi seimbang dan mempunyai ketenangseimbangan sepanjang waktu. Usahakan untuk tidak bergejolak terlalu banyak.

Kontaminasi yang tidak baik

Kadang-kadang di sekitar Anda banyak keserakahan, banyak kemarahan, banyak kesombongan. Jika orang seperti itu berada di sekeliling Anda, apa yang Anda rasakan? Energi yang bergetar akan memancar pada orang lain. Seandainya seorang yang sangat marah datang ke ruangan ini, bisakah orang lain merasakan kemarahan itu

atau tidak? Apakah ini baik atau buruk? Karena Anda, orang lain menjadi marah atau mempunyai keadaan mental yang tidak bahagia. Ini adalah juga tidak baik. Jadi, ketika orang tinggal bersama di suatu tempat, setiap orang harus memperhatikan satu sama lain.

Beberapa orang datang terlambat atau berjalan dengan mengeluarkan suara keras. Bahkan lantai beton bisa pecah. Berhati-hatilah, berjalanlah dengan perlahan-lahan. Orang lain sedang bermeditasi. Jika Anda berjalan terlalu keras, suaranya mungkin memengaruhi latihan mereka. Penting bagi kita untuk mempunyai pengertian dan niat seperti itu. Jika Anda tidak peduli dan melakukannya dengan acuh tak acuh, ketenangseimbangan seperti ini adalah pengertian yang berbeda, ini bukan ketenangseimbangan yang benar.

Kita tinggal bersama dalam masyarakat; kita perlu mengikuti aturan. Kita juga perlu saling memperhatikan perasaan dan latihan orang lain. Hanya dengan begitu kita bisa menjadi pribadi yang baik, menjadi orang yang baik. Hanya dengan begitu setiap orang akan bahagia. Jika setiap orang memperhatikan pikiran masing-masing, kita tidak akan mempunyai masalah. Karena hanya beberapa orang melakukan hal buruk seperti itu, yang lainnya merasa tidak senang. Mereka juga tampak tak bahagia; mereka tidak bisa berkonsentrasi. Orang bisa menjadi marah melihat mereka. Semua ketegangan seperti itu memengaruhi yang lainnya. Inilah sebabnya mengapa kita berusaha memperhatikan pikiran kita hingga menjadi murni, jernih, dan mempunyai niat yang baik. Pikiran menciptakan buah-pikir, ucapan, dan tindakan.

Orang bisa mengetahui karakter seseorang dengan melihat cara orang itu berjalan. Dari cara berbicara, orang bisa melihat karakter dan tingkah laku Anda. Jadi berhati-hatilah. Sudah tentu karakter tidak mudah untuk diubah dalam waktu singkat. Tetapi kita harus memikirkan orang lain yang sedang berusaha bermeditasi.

Berkonsentrasi itu tidaklah mudah. Begitu suara datang, setiap orang akan turun konsentrasinya. Inilah alasannya mengapa kita perlu menghormati dan berupaya memperhatikan satu sama lain. Hanya dengan demikian, Anda akan mendapatkan *nimitta* dengan cepat.

Nimitta tidaklah sulit, ini sangat mudah. Coba potong kekotoran batin Anda. Kami baru saja menjelaskan sepuluh kekotoran batin itu. Bersihkan semua itu; potong semua itu. Perlahan-lahan pikiran menjadi bahagia memperhatikan napas. Memperhatikan napas sebenarnya adalah sangat sederhana, hanya napas masuk dan napas keluar. Setiap saat Anda ingin merasakan, Anda bisa merasakan.

Pikiran Anda yang tidak mudah. Pikiran Anda selalu ingin mengembara ke mana-mana. Itulah masalahnya. Jadi, jangan mengembara dari obyek meditasi Anda. Usahakan hanya mempertahankan dan memperhatikan napas dengan gembira. Lakukan dengan penuh hormat. Jika Anda bisa melakukan dalam waktu dua puluh menit, Anda pasti akan mendapatkan *nimitta*, sinar yang jernih, *nimitta* yang jernih. Begitu Anda mendapatkan *nimitta* yang jernih, Anda akan bahagia! Anda tidak merasakan penderitaan. Anda tidak merasakan sakit di badan. Anda bahkan tidak merasakan badan Anda, badan seperti hilang. Ini adalah hasil pengalaman.

Banyak murid merasakan itu. Begitu mereka bisa berkonsentrasi, mereka tidak merasakan penderitaan. Mereka merasa bahagia. Kebahagiaan pikiran itu sangatlah penting. Saya mendorong Anda semua, cobalah lagi dan lagi sampai Anda mencapai tingkat ini.

Ketika Anda mencapai tingkat ini, maka Anda akan mengerti apa yang saya katakan adalah benar. Saya tidak yakin Anda benar-benar percaya pada saya sekarang. Anda mungkin juga berpikir ini benar-benar siksaan, karena bahkan sekalipun Anda ingin keluar, Anda tidak bisa melakukannya. Saya benar-benar ingin Anda semua bebas, tetapi jika saya sekarang memberi kebebasan untuk berbicara atau rileks, saya rasa Anda tidak akan mendapat *nimitta* dan *jhāna*. Jika

Anda tidak mendapat *jhāna*, untuk apa Anda datang ke sini? Jika Anda hanya ingin santai, lebih baik Anda pergi bertamasya. Tidak perlu datang kemari.

Mengapa saya harus membuang waktu, jika bermeditasi lebih baik untuk saya? Jadi, saya akan berusaha lagi. Apa yang orang lain pikirkan tentang saya tidaklah penting. Saya membuat aturan yang ketat dan membuat yogi berlatih dengan sungguh-sungguh. Begitu Anda mendapat *nimitta* dan *jhāna*, Anda akan mengerti apa yang saya jelaskan dan Anda akan mengetahui bagaimana menyeimbangkan pikiran Anda. Usahakan senang dengan napas untuk waktu sejenak, napas masuk dan napas keluar. Amati dengan seksama.

Otak Tidak Bekerja

Disebabkan Anda menggunakan komputer terlalu banyak, otak Anda menjadi tidak bekerja. Otak Anda menjadi tumpul dan tidak ingin berusaha. Anda tinggal memencet tombol komputer dan Anda mendapatkan jawaban apa pun yang Anda inginkan; Anda bisa mendapatkan hasil yang cepat dari komputer. Anda tidak perlu berpikir. Anda terlalu banyak menggunakan kalkulator. Ketika saya menanyakan sesuatu, Anda tidak bisa segera memberi jawaban pada saya. Anda perlu mencari kalkulator dulu. Itulah alasannya mengapa otak menjadi tumpul. Ini seharusnya tidak demikian.

Kadang-kadang kita perlu menggunakan otak dan pikiran kita dengan seksama. Bagaimana kita harus berkonsentrasi pada napas? Kita perlu berpikir bagaimana mendapatkan obyek itu dan membuat pikiran kita menjadi bahagia. Anda tidak bisa langsung mendapatkan hasilnya.

Nimitta adalah bukan dari komputer. *Nimitta* dari pikiran Anda. Pikiran Anda perlu bahagia dan rileks. Jika pikiran Anda rileks, hanya dengan itu Anda bisa mendapat *nimitta*.

Banyak orang mengatakan ini sulit, tetapi ketika mereka menggunakan komputer, itu sangat mudah. Belajar di universitas begitu mudah, tetapi datang ke retreat meditasi begitu sulit. Mereka mulai merasa seperti itu, karena mereka tidak mau menggunakan pikiran untuk tertarik pada obyeknya. Mereka mau menganalisa.

Kita memerlukan suatu perasaan. Anda tahu bagaimana mencintai? Cinta adalah sebab dari perasaan. Apakah Anda mencintai orang lain melebihi diri Anda atau Anda lebih banyak mencintai diri Anda sendiri? Apakah Anda mencintai diri sendiri melebihi yang lain atautkah sama? Siapa yang benar-benar Anda cintai? Anda sendiri! Bagi mereka yang mempunyai suami, berhati-hatilah. Istri-istri juga lebih mencintai diri mereka sendiri. Jangan berpikir bahwa mereka lebih mencintai Anda. Bahkan ketika orang saling mencintai satu sama lain, mereka tidak bisa membagi penderitaan. Waktu-cinta adalah baik-baik saja, tetapi waktu-penderitaan tidak ada seorang pun yang ingin berbagi. Anda menderita sendirian. Demikianlah kenyataannya.

Jadi pastikan munculkan perasaan gembira pada napas. Anda harus menyukai obyeknya. Jika Anda tidak menyukai obyeknya, sangatlah sulit mendapatkan kebahagiaan. Dengan cara ini Anda mencoba perlahan-lahan, hingga Anda mendapatkan napas yang halus dan Anda merasa bahagia dengan napas Anda. Setelah beberapa lama, Anda akan mendapat *nimitta*.

Ada beberapa tingkat *nimitta*. Pada awalnya Anda akan melihat warna-warna yang berbeda di depan Anda. Apakah mereka di depan wajah Anda atau di samping wajah Anda atau dari arah mana pun tidak menjadi masalah.

Jangan konsentrasi pada sinar itu. *Nimitta* tingkat pertama terlihat kuning, ungu, biru, bermacam-macam warna, atau awan. Jangan berkonsentrasi pada warna itu. Pertahankan konsentrasi Anda pada

napas. Kadang-kadang napas bisa hilang. Ketika napas hilang, coba untuk bernapas lagi. Bernapaslah lagi dengan perlahan-lahan.

Akhirnya, warna itu akan berubah menjadi putih. Ketika berubah menjadi putih, ia akan perlahan-lahan mendekati lubang hidung. Meskipun *nimitta* ini datang dan mendekat, tetap rileks dan pertahankan napas secara berkesinambungan. Akhirnya warna putih ini menjadi transparan.

Secara perlahan-lahan dan jelas, ia akan berubah menjadi bening seperti kristal bening. Ia akan datang dan berhenti di depan lubang hidung. Jadi setelah sinar yang terang menjadi stabil untuk beberapa waktu, baru setelah itu kita bisa berkonsentrasi pada sinar yang terang itu. Jika sinar itu masih datang dan pergi, jangan berkonsentrasi pada sinar tersebut. Jika ia belum transparan, jangan serap sinar itu.

Jika Anda berkonsentrasi pada sinar itu terlalu dini, kadang-kadang sinar itu bisa menyebar ke mana-mana – ke seluruh tubuh. Ini juga tidak baik. Banyak orang berpikir bahwa sinar yang menyebar di seluruh badan sangat nyaman, dan ini adalah *jhāna*. Banyak orang mengalami sensasi ini. Anda mungkin pernah mengalami pengalaman semacam ini, tetapi ini bukanlah penyerapan yang sesungguhnya.

Perasaan *jhāna* adalah bukan di badan. Perasaan *jhāna* adalah perasaan pikiran yang terkonsentrasi pada *nimitta*, pada obyek meditasi. Obyek penyerapan adalah *nimitta*. Kita masih perlu mempunyai perhatian terhadap *nimitta*.

Nimitta tidak boleh lenyap. Jadi *nimitta* harus di depan lubang hidung. Pertahankan perhatian pada *nimitta*. Pikiran mengetahui bahwa ini adalah *nimitta ānāpānasati*. Pikiran mencatat, ”*nimitta, nimitta, nimitta.*” Secara perlahan-lahan teruskan dan pada akhirnya pikiran tidak akan merasakan badan. Pikiran mulai menjadi bahagia. Lalu lanjutkan sampai pada *jhāna*. Ini sangat mudah. Anda bisa membuatnya mudah.

Hanya dikarenakan Anda melakukan dan membuatnya sulit, maka kerumitan terjadi. Anda lihat, ini sangatlah sederhana. Ketika Anda mempunyai perasaan bahagia pada napas, Anda bisa mendapat *nimitta*. Sembilan puluh sembilan koma sembilan persen kebanyakan ini akan terjadi, saya bisa menjamin. Tetap bersama dengan napas dan usahakan sampai dua puluh hingga tiga puluh menit. Jika Anda benar-benar membuatnya menjadi napas yang bahagia dan halus, Anda akan mendapat *nimitta* dengan sangat cepat.

Hanya satu hal yang harus kita lakukan yaitu memotong kekotoran batin kita. Juga jangan mengingat berulang-ulang perasaan tak membahagiakan yang sudah lalu.

Momen Pikiran Terakhir

Ketika orang berada pada saat menjelang ajal, mereka akan melihat gambaran. Gambaran itu menunjukkan pada mereka ke mana mereka akan pergi, tujuan mereka. Ini sangatlah penting. Jika Anda terus berpikir tentang hal yang tak bajik pada saat menjelang ajal, karena Anda terbiasa dengan pemikiran sejenis itu, keadaan mental tak baik akan muncul pada Anda. Kita perlu menghancurkan gambaran dan *kamma* buruk semacam itu. Ini kadang-kadang bisa dihancurkan dengan mudah oleh *kamma* baik. Kadang-kadang, meskipun kita ingin menghancurkannya, ini tidaklah begitu mudah. *Kamma* ada di sana, kita harus menerima, dengan berbagai macam jenisnya.

Aṅgulimāla

Saya ingin berbagi satu dari banyak cerita pada masa Sang Buddha, tentang seorang *bhikkhu* yang sangat terkenal. Nama penahbisannya adalah *Aṅgulimāla*. Dia lahir di negeri Savatthi. Ayahnya adalah seorang menteri di negeri itu. Ketika dia akan menjadi seorang bayi dalam rahim ibunya, ibunya merawatnya dengan baik. (Dia diberi nama *Ahiṅsaka*).

Pada malam dia dilahirkan, semua senjata menjadi terang-benderang di seluruh negeri. Sang Raja tinggal di istananya. Pada saat bayi itu dilahirkan, banyak senjata menjadi terang-benderang di dalam kamar sang Raja.

Raja menjadi khawatir. Dia tahu bahwa jika hal ini terjadi, suatu petaka akan terjadi pada dirinya atau negerinya. Dia khawatir dan tidak bisa tidur sepanjang malam.

Pada saat yang bersamaan, ayah *Aṅgulimāla* yang mempunyai pengetahuan cara melihat langit dan tahu tentang astrologi, keluar rumah dan melihat ke langit. Dia memeriksa pergerakan bintang dan bulan. Dia tahu bahwa anaknya suatu hari nanti akan mengalami suatu masalah di negeri ini. Dia akan menjadi seorang pencuri di negeri ini.

Keesokan harinya ayahnya pergi ke istana. Dia bertemu dengan Raja dan menanyakan pada Raja, "Tadi malam apakah Baginda bisa tidur dengan nyenyak?" Sang Raja menjawab, "Saya tidak bisa tidur nyenyak, karena semua senjata di kamar saya menjadi terang. Ini adalah suatu tanda bahaya. Bagaimana menurut Anda hal ini?"

Ayah *Aṅgulimāla* lalu menerangkan, "Tolong jangan khawatir. Ini semua terjadi karena kemarin malam istri saya melahirkan seorang putra. Itulah alasannya bahwa bukan hanya di dalam istana saja, tetapi di seluruh negeri semua senjata menjadi terang."

Raja ingin mengetahui mengapa semua ini bisa terjadi. Menteri itu menjawab, "Tanda-tanda mengatakan bahwa suatu hari bayi ini akan menjadi seorang pencuri di negeri ini."

Sang Raja kemudian bertanya, "Apakah dia akan sendirian? Atau apakah dia mempunyai pengikut yang akan menyerang negeri ini?"

"Tidak perlu khawatir, Baginda, dia akan sendirian saja." jawab menteri itu.

Ketika sang Raja mendengar ini, dia menjadi tidak takut lagi. Dia mengatakan, "Jika ini masalahnya, dia tidak berbahaya. Anda tidak perlu berbuat sesuatu apa pun padanya. Jangan sakiti dia. Silakan rawat dia dengan baik."

Orang tuanya benar-benar merawatnya dengan baik hingga dia berumur enam belas tahun. Pada saat berumur enam belas tahun orang tuanya mengirim dia ke sebuah universitas. Ketika dia belajar di universitas itu, profesornya sangat suka padanya, karena dia sangat pandai dan mematuhi aturan. Dia tahu bagaimana harus memperlakukan gurunya.

Si profesor sangat menyukainya. Banyak murid menjadi iri hati padanya, karena si guru sangat memperhatikannya. Ini adalah sifat alami manusia. Dalam keirihatian, mereka mulai mendiskusikan bagaimana cara menghancurkan hubungan antara si guru dengannya.

Para murid berkata, "Bahkan jika kita ingin mengeluh tentang keluarganya, kita juga tidak bisa melakukannya karena dia datang dari keluarga seorang menteri, sebuah keluarga yang baik. Di sekolah dia juga sangat pandai. Dia ranking pertama di kelasnya. Kita juga tidak bisa mengatakan dia murid yang bodoh."

Akhirnya mereka berkata, "Kenapa kita tidak mulai mengatakan bahwa dia jatuh cinta pada istri sang guru, guru mereka. Jika kita mengatakan pada si guru, sudah tentu si guru akan sangat marah padanya."

Pada keesokan harinya para murid membuat kelompok. Tiap kelompok terdiri dari tiga atau empat murid. Murid kelompok pertama mendatangi sang guru, "Apakah Anda sudah mendengar berita? *Ahiṅsaka* dan istri Anda saling jatuh cinta."

Sang guru yang pernah mendengar tentang ini mengatakan, "Berita macam apa ini?" Jangan datang dan katakan pada saya tentang hal yang seperti sampah ini. Saya tidak percaya pada apa

yang kamu katakan pada saya. Lain kali jangan datang mengatakan hal ini lagi pada saya.”

Kelompok yang lain datang dan mengatakan padanya lagi tentang hal yang sama. Kemudian tiga atau empat kelompok secara terus menerus datang dan mengatakan hal itu padanya. Dia kemudian mulai memercayainya. Para murid berkata padanya bahwa jika dia tidak percaya pada apa yang mereka katakan, dia bisa melakukan pengamatan sendiri.

Pada akhirnya sang guru mulai melakukan pengamatan. Suatu hari dia mengamati bahwa istrinya benar-benar memperlakukan *Ahiṅsaka* seperti anaknya sendiri, memperlakukan layaknya seorang anggota keluarga. Pada hari yang lain sang guru melihat istri dan muridnya sangat akrab, dan ramah satu sama lain. Dia mulai salah faham, berpikir mereka pasti saling jatuh cinta satu sama lain. Dia ingin membunuh muridnya.

Dia juga seorang yang cerdas. Dia mulai berpikir, “Jika saya membunuhnya, dan orang lain tahu, mereka akan mengkritiknya, dan mengatakan, “Guru itu membunuh muridnya.” Ini akan membuat namanya buruk dan orang tidak akan mau belajar dari dia lagi. “Dia khawatir dan ingin melindungi dirinya sendiri. Jadi dia mulai membuat suatu skenario. Mengapa saya tidak mencoba membunuhnya dengan cara lain?”

Keesokan harinya dia memanggil *Ahiṅsaka*, “*Ahiṅsaka*, kamu harus membunuh seribu orang. Jika kamu sudah membunuh seribu orang, ketika kamu kembali saya akan mengajarkan padamu pelajaran rahasia utama.”

Ketika *Ahiṅsaka* mendengar ini, dia langsung menolak gagasan itu dengan mengatakan, “Di antara keluarga saya tidak ada seorang pun yang suka membunuh dan kami menghindari membunuh. Kita

tidak seharusnya melakukan hal seperti itu. Saya tidak ingin membunuh makhluk lain.”

Gurunya memaksanya, ”Jika kamu tidak membunuh, kamu tidak bisa belajar. Saya tidak akan mengajarimu lagi. Pelajaran utama ini tidak ada seorang pun yang bisa mengajarkannya. Kamu adalah seorang murid yang baik dan orang baik. Jadi kamu bisa mempelajarinya. Itulah sebabnya saya ingin mengajarkannya padamu.” Akhirnya dia ingin mempelajarinya. Dia berjanji pada gurunya dan meninggalkan universitasnya.

Dia mulai pergi dari satu hutan ke hutan lainnya untuk membunuh orang. Pada saat itu, dia adalah seorang yang sangat kuat sebagai buah dari *kamma* baiknya.

Ketika dia membunuh orang, dia dengan sangat mudah melakukannya. Tidak ada seorang pun yang bisa melawan, dia bisa bertarung melawan seratus orang sekaligus. Saya tidak tahu *kamma* jenis apa yang sudah dia lakukan pada masa lampau.

Semua orang takut padanya. Tidak ada seorang pun yang berani pergi dari satu desa melewati area hutan. Begitu dia melihat orang, dia langsung membunuh mereka. Setelah membunuh, dia meletakkan mayat itu begitu saja di sana sini. Dia mau menghitungnya. Tetapi karena membunuh, *kamma* itu menutup kebijaksanaannya, sehingga kebijaksanaannya menjadi rendah. Bahkan memorinya menjadi lemah. Dia tidak bisa mengingat berapa orang yang sudah dia bunuh.

Dia hanya melempar mayat itu di sana sini selama bertahun-tahun. Dia sudah membunuh banyak orang. Tetapi dia tidak tahu bagaimana menghitungnya. Akhirnya, dia memotong jari korbannya. Dia tidak mengambil uang mereka, pakaian, atau apa pun. Dia hanya mengambil satu jari. Membunuh satu orang, menyimpan satu jari, dan dia meletakkan setiap jari itu di bawah pohon.

Ketika binatang datang, jari-jari itu hilang semua. Dengan cara ini, perjuangannya sangatlah berat. Akhirnya dia menggunakan sebuah tali dan mengikat semua jari dan menggantungkannya di lehernya. Di saat-saat terakhir, dia menyadari bahwa tinggal di hutan tidaklah nyaman, makanannya tidak baik dan hidupnya juga sangat buruk.

Dia mulai menyadari hal ini. Mungkin ini hasil *kamma* baiknya yang mulai muncul padanya.

“Saya ingin menyelesaikan tugas mengumpulkan seribu jari. Saya ingin kembali pulang ke rumah. Saya ingin memberikan penghormatan pada orang tua saya.” Dia mempunyai keinginan seperti ini.

Setelah itu dia menghitung jari-jari itu. Dia sudah mempunyai sembilan ratus sembilan puluh sembilan buah jari. Sekarang dia hanya memerlukan satu jari, satu orang saja. Dia kemudian bisa memberikan pada gurunya. Untuk jari yang terakhir dia bertanya-tanya siapa yang harus dibunuhnya.

Untuk beberapa minggu semua orang di negeri itu takut tinggal di desa-desa mereka, sehingga mereka pindah ke tempat sekitarnya. Mereka menemui sang Raja. Mereka berkata, “Kami sudah menderita di negeri ini. Pencuri itu *Ahiṅsaka* membunuh dan kami takut. Tolong lindungi kami dan tolong perhatikan kami.”

Sang Raja mendengarkan itu. Sebenarnya sang Raja juga sangat takut pada *Ahiṅsaka*. Dia tahu *Ahiṅsaka* sangatlah kuat. Sebenarnya rakyat mengharapkan sang Raja pergi dan menangkap pencuri itu. Sang Raja tidak ingin melakukan itu, karena dia juga takut untuk pergi ke sana. Tapi, dia juga ingin “menyelamatkan mukanya”. Dia juga tidak mau menunjukkan ketakutannya. Jadi dia memerintahkan seluruh pasukannya hanya untuk menangkap satu pencuri.

Dalam perjalanan menuju ke desa itu, sang menteri, ayah *Ahiṅsaka* tahu tentang itu. Dia kemudian memberitahu istrinya.”Di negeri kita, satu pencuri besar telah muncul. Itu pasti anakmu. Dari dulu saya sudah meramalkan bahwa anak kita akan menjadi seorang pencuri. Sekarang dia pasti sudah membunuh banyak orang. Dialah orang yang benar-benar memberikan penderitaan pada rakyat di negeri ini.”

Istrinya begitu khawatir tentang putranya. Sekarang sang Raja juga menginginkan dia ditangkap dan dibunuh. Ibunya begitu khawatir dan berkata pada suaminya,”Tolong pergi ke hutan, cari dan bawa anak kita kembali. Saya bisa berbicara dan menjelaskan padanya dan dia akan menjadi baik.” Tapi ayahnya langsung menolak permintaan istrinya. Dia mengatakan,”Tidak, saya takut untuk pergi ke sana. Jika dia melihat saya, dia pasti akan membunuh saya.” Ayahnya tidak mau pergi menemui anaknya.

Ibunya berkata,”Jika kamu takut, saya yang akan pergi.” Sang ibu dan ayah melihat dengan cara yang berbeda. Ini karena ibunya melahirkan dan menderita banyak untuknya, sehingga dia benar-benar mencintai anaknya. Cinta sang ayah dan ibu sedikit berbeda. Ibunya tidak bisa tidak peduli. Ibunya benar-benar ingin pergi.

Pada hari itu, Buddha kita tinggal di vihara. Setiap pagi Beliau menggunakan kekuatan pencapaian welas asih untuk mencari orang yang bisa Beliau ajari pada hari itu, yang *parami*-nya matang. Dalam pikiran-Nya, Beliau melihat *Āṅgulimāla*.

Sang Buddha merenungkan,”Jika Aku mengajarnya hari ini, dia bisa terbebaskan. Jika Aku tidak mengajarnya hari ini, dia akan membunuh ibunya. Jika dia membunuh ibunya, di masa yang akan datang dia akan masuk ke neraka. Dia tidak bisa bermeditasi lagi dan tidak bisa menjadi seorang Arahat.”

Jadi, Sang Buddha pergi ke hutan itu. Beliau melihat *Aṅgulimāla* dan *Aṅgulimāla* juga menunggu-Nya. Ketika *Aṅgulimāla* melihat Sang Buddha, dia tahu bahwa ini adalah seorang *bhikkhu*.

Aṅgulimāla berkata, "Bhikkhu, tolong berhenti. Saya ingin melihat Anda." Sebenarnya dia ingin membunuh-Nya. Sang Buddha juga mengetahui itu. Jadi Sang Buddha tetap melanjutkan berjalan. Sang Buddha mempunyai kekuatan. Sang Buddha melanjutkan berjalan, tetapi menggunakan kekuatan psikis. Dalam pikiran *Aṅgulimāla*, Sang Buddha berlari. *Aṅgulimāla* terus mengikuti Sang Buddha.

Ketika *Aṅgulimāla* hampir mendekati Sang Buddha, Sang Buddha menjauh lagi dari dia. *Aṅgulimāla* mengikuti dan berlari sepanjang jalan, hingga dia sangat lelah dan berkeringat banyak. Seberapa cepat pun *Aṅgulimāla* berlari, Sang Buddha selalu berada di depannya, seakan-akan berjalan dengan langkah yang normal. *Aṅgulimāla* menjadi sangat lelah. Sampai akhirnya, dia berkata, "Bhikkhu! Tolong berhenti!"

Sang Buddha menjawab, "Aku sudah berhenti, tetapi kamu belum berhenti."

Aṅgulimāla mulai menyadari dalam pikirannya, "Saya melihat pada-Nya dan Beliau sedang berjalan, tetapi Beliau mengatakan sudah berhenti. Saya berdiri, tetapi Beliau mengatakan bahwa saya belum berhenti. Saya tidak mengerti apa yang dimaksud dengan ini. Saya ingin tahu."

Jadi dia bertanya pada Sang Buddha, "Saya berdiri, tetapi Anda mengatakan saya belum berhenti. Anda masih berjalan, tetapi Anda mengatakan pada saya bahwa Anda sudah berhenti. Mengapa Anda mengatakan ini pada saya?"

Sang Buddha menjawab, "Karena dalam hidup-Ku, Aku sudah berhenti menyiksa, membunuh, atau merugikan orang lain. Aku

hanya mempunyai welas asih dan cinta kasih (*metta*) untuk semua makhluk. Aku mau membantu orang lain.”

“Itulah alasannya. Aku sudah berhenti melakukan *akusala kamma*. Itulah sebabnya Aku mengatakan bahwa Aku sudah berhenti. Tetapi kamu masih ingin membunuh, merugikan, dan menyiksa orang. Kamu masih belum berhenti. Kamu masih berlari oleh *akusala*. Inilah alasannya mengapa Aku mengatakan bahwa kamu masih belum berhenti. Kamu tidak mempunyai cinta kasih dan welas asih. Kamu masih berlari!” Sang Buddha menerangkan dengan sangat singkat.

Ketika *Aṅgulimāla* mendengar ini, pikirannya mulai menjadi awas. Dia berpikir, “Ketika Beliau berbicara pada saya, Beliau begitu berani dan percaya diri. Ini pasti bukan seorang *bhikkhu* biasa.” Dia mulai menyadari bahwa Beliau pastilah Sang Buddha. Dia kemudian mulai merasakannya.

Dengan segera dia membungkuk dalam dan memberi hormat. Dia bertanya, “Apakah Anda Sang Buddha?”

Sang Buddha menjawab, “Ya.”

Aṅgulimāla kemudian berkata, “Anda tahu tentang ini dan dengan sengaja datang menemui saya. Anda ingin menyelamatkan dan membantu saya. Itulah alasannya mengapa Anda datang ke sini. Saya sangat berterima kasih dan berbahagia bersama dengan Anda.”

Setelah itu dia ingin ditahbiskan. Pikirannya berubah secara total. Setelah itu Sang Buddha memanggilnya. Sang Buddha tahu tentang kehidupan lampauya.

Dalam kehidupan lampauya, dia berdana jubah pada *bhikkhu* lainnya, sehingga *kamma* itu masih bersamanya. Jadi ketika Sang Buddha memanggilnya: “*ehi bhikkhu!*” Dia seketika itu juga menjadi seorang *bhikkhu* sepenuhnya.

Ada orang yang tidak melakukan dana seperti itu di masa lalu. Ingat ketika saya menyampaikan tentang *Bāhiya Dārucīriya*. Dia ingin ditahbiskan, tetapi Sang Buddha tidak bisa memanggilnya seperti ini, "*ehi bhikkhu!*" Mengapa itu terjadi?

Di masa lampau dia tidak memberikan dana pada *bhikkhu* lainnya; dia hanya menggunakan kebutuhan pokok untuk dirinya sendiri; dia tidak memberikan dana jubah pada yang lainnya. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha tidak bisa memanggilnya, "*ehi bhikkhu!*", sehingga dia tidak bisa langsung menjadi seorang *bhikkhu*.

Setelah *Āṅgulimāla* menjadi seorang *bhikkhu*, dia mengikuti Sang Buddha. Dia masih belum menjadi seorang Arahant. Dia mengikuti Sang Buddha sepanjang perjalanan menuju vihara. Ketika mereka sampai di vihara, dia duduk di samping Sang Buddha.

Pada saat yang bersamaan, Raja Kosala sebenarnya tidak ingin menangkap *Āṅgulimāla*. Sang Raja berpikir, "Jika dia melihat saya, dia akan membunuh saya." Dia sangat khawatir. "Mengapa saya tidak pergi ke vihara dan memberi penghormatan pada Sang Buddha? Sang Buddha selalu ingin berpikir untuk kebaikan orang lain. Jika saya menjelaskan pada Sang Buddha bahwa saya akan menangkap *Āṅgulimāla*, dan bila Sang Buddha mengetahui saya bisa menangkap *Ahiṅsaka* dengan mudah, Sang Buddha tidak akan mengatakan apa-apa, Beliau akan diam.

Jika saya yang akan ditangkap oleh Angulima, Sang Buddha akan membuat saya tidak jadi pergi. Jika Sang Buddha yang membuat saya tidak pergi, ini akan memudahkan saya menjelaskan pada rakyat. Saya bisa mengatakan, "Saya ingin pergi dan menangkap *Āṅgulimāla*, tetapi Sang Buddha tidak membolehkan saya pergi." Itulah alasannya saya tidak jadi pergi."

Dia merenungkan dengan cara seperti ini. Jadi dia pergi ke vihara, duduk dan membungkuk, dan memberi penghormatan pada Sang Buddha.

Sang Buddha kemudian bertanya, "Ke mana Anda ingin pergi?"

"Di negeri ini ada seorang pencuri, *Aṅgulimāla* yang benar-benar kejam dan sudah menghancurkan negeri kita. Banyak orang mati karena dia. Saya ingin menangkapnya."

Sang Buddha kemudian bertanya padanya, "Jika Anda melihatnya dan sudah menjadi seorang *bhikkhu*, apa yang akan Anda lakukan? Apakah Anda masih ingin menangkap dan membunuh, atau menjebloskannya ke penjara?"

"Jika saya melihatnya sebagai seorang *bhikkhu*, saya akan sangat bahagia dan menawarkan semua kebutuhan apa pun yang dia perlukan. Saya bisa menjadi *dāyaka*-nya, seorang pendukung *bhikkhu* itu." Sang Buddha berkata, "Ya, ini adalah sangat baik."

Beliau kemudian menunjuk pada sang Raja, "Ini adalah *Ahiṅsaka*."

Banyak pengikut Raja ada di sana. Ketika mereka mendengar bahwa *bhikkhu* itu adalah *Aṅgulimāla*, semua meletakkan senjata mereka dan lari, kecuali sang Raja. Sang Raja begitu takut, sehingga dia gemetar. Dia mempunyai ketakutan yang sangat besar, tetapi dia tidak bisa lari, dan dia langsung mulai berkeringat.

Sang Buddha tahu bahwa sang Raja sangatlah takut. Beliau berkata pada Raja, "Jangan takut. Sekarang *Ahiṅsaka* sudah berubah dan tidak menyakiti atau membunuh siapa pun. Sekarang dia adalah seorang *bhikkhu* dan berlatih menjadi baik."

Baru setelah itu, sang Raja secara perlahan-lahan melepaskan kekhawatiran dan ketakutannya. Dia mulai menjadi bahagia.

Dia memuji Sang Buddha, "Dia adalah seorang pembunuh yang kuat. Begitu luar biasa bahwa *Bhagavā* bisa melatihnya menjadi seorang *bhikkhu*."

Setelah penahbisan, *Āṅgulimāla* perlu pergi ber-*piṇḍapāta* di desa. Ketika orang tahu atau mendengar bahwa dia dulunya *Āṅgulimāla*, setiap orang lari ketakutan dan menutup pintu mereka, menyembunyikan diri darinya. Tidak ada seorang pun yang ingin mempersembahkan dana. Setiap hari, dia mendapat kesulitan dengan makanan. Tanpa makanan dan nutrisi yang cukup, dia tidak bisa bermeditasi. Pikirannya tidak damai.

Makanan sangatlah penting. Pikiran berhubungan dengan makanan. Jika makanan tidak layak dimakan dan tidak cocok, tubuh bisa menjadi mudah sakit. Seorang meditator tidak akan punya energi untuk bermeditasi.

Sang Buddha tahu bahwa dia menderita setiap harinya, karena dia mempunyai masalah dengan makanan. Bahkan biarpun dia bermeditasi dia tidak akan mencapai apa pun, karena dia tidak mempunyai cukup energi.

Pada suatu hari, di desa *Āṅgulimāla* melihat seorang perempuan yang akan melahirkan. Dia mau melahirkan, tetapi kesulitan dan dia menderita sehari-hari. Ketika dia mendengar suara perempuan itu, dia berpikir, "Manusia benar-benar menderita. Mereka banyak mengalami penderitaan dengan cara yang berbeda-beda."

Dia mulai merenungkan. Setelah merenung, pada malam hari itu, dia mendatangi Sang Buddha dan memberi hormat dan menerangkan pada Sang Buddha. Dia berkata, "Hari ini saya pergi ke desa dan saya melihat seorang perempuan. Dia kesulitan melahirkan bayinya dan dia sangat lelah. Ini adalah penderitaan yang besar."

“Ketika saya mengamati ini, saya menyadari bahwa manusia benar-benar menderita dengan berbagai cara. Saya melihat penderitaannya, tetapi saya tidak bisa membantunya. Saya hanya merenungkan tentang ketidakkekalan, penderitaan, dan tiada-diri.”

Sang Buddha menyadari bahwa *Āṅgulimāla* sekarang mempunyai kesulitan dengan makanan. Inilah alasannya mengapa dia tidak bisa bermeditasi. Sang Buddha berpikir, “Jika Aku mengajarkannya *paritta* tentang kebenaran, perempuan itu akan bisa melahirkan dengan mudah.”

Jadi Sang Buddha mengajarnya. Ketika Sang Buddha mengajar, *Āṅgulimāla* belajar, tetapi dia menerangkan pada Sang Buddha bahwa dia tidak mempunyai rasa percaya diri melafalkan *paritta* karena dia masih belum berlatih hingga tingkat seorang Arahat.

Dia berkata, “Buddha, dalam hidup saya, saya sudah membunuh banyak orang. Jadi saya mempunyai banyak *kamma* buruk dan telah melakukan banyak perbuatan buruk. Jika saya melafalkan *paritta* kebenaran ini, saya berpikir ini tidak akan berkekuatan.”

Dia mempunyai keragu-raguan pada dirinya sendiri. Tetapi Sang Buddha memintanya untuk mempelajari *paritta* itu dalam hati dan kembali ke rumah itu. Dia harus berada dekat perempuan itu dan melafalkan *paritta*. Sebenarnya ketika seorang perempuan akan melahirkan, tidaklah baik bagi seorang *bhikkhu* berada di sana. Ini hanya karena Sang Buddha yang mendesaknya untuk pergi, maka dia akhirnya pergi ke sana.

Ketika dia berada di sana, mereka menggunakan kain untuk menutupi perempuan itu. *Bhikkhu Āṅgulimāla* duduk di luar tirai dan mulai melafalkan *paritta*. Begitu dia selesai melafalkan *paritta* itu, dia segera melahirkan dengan mudah. Lahirlah si bayi dengan mudah.

Sejak saat itu, *Bhikkhu Āṅgulimāla* membantu banyak orang terbebaskan dari penderitaan. Orang-orang mulai menghormatinya.

Setelah itu, orang mulai mempersembahkan makanan padanya. Ketika dia mendapatkan makanan, dia mempunyai energi di badannya dan mulai bisa bermeditasi. Setiap hari dia fokus pada obyek meditasinya dan pergi ke hutan untuk bermeditasi.

Ketika dia bermeditasi pada obyek meditasinya, dia tidak bisa berkonsentrasi bahkan hanya untuk beberapa menit. Ini sangatlah sulit baginya. Begitu dia menutup mata, dia langsung melihat gambaran-gambaran yang sudah dia lakukan sebelumnya, yaitu membunuh banyak orang.

Orang takut mendekatinya dan memohon padanya. “Tolong jangan bunuh saya, saya mempunyai keluarga.”Suara-suara dan peristiwa-peristiwa seperti itu muncul di pikirannya. Semua gambaran itu terus menerus muncul padanya.

Ini sangat sulit dilepaskan. Gambaran dan suara seperti itu terus menerus datang padanya. Pikirannya tidak bisa damai. Kekhawatiran dan ketakutan selalu datang padanya. Pada akhirnya dia tidak bisa mencapai tingkat konsentrasi apa pun.

Setiap hari dia menyelesaikan latihan meditasi dengan kecewa. Dia berpikir, “Saya pikir dalam hidup ini saya tidak akan bisa meraih pencapaian apa pun.” Dia begitu kecewa.

Sang Buddha tahu dia mempunyai masalah, sehingga Sang Buddha menjelaskan padanya, “Coba untuk melepaskan dan memotong sepuluh macam kekotoran batin. Kekotoran batin ini menimbulkan banyak masalah bagimu, sehingga pikiranmu menjadi kotor. Kamu mengingat perasaan yang tak membahagiakan, perasaan yang gelisah, perasaan khawatir, semua kekotoran batin datang terus menerus. Jadi pikiranmu tidak murni sama sekali. Pikiranmu tidak jernih sama sekali. Kamu tidak bisa dengan mudah berhubungan dengan obyek meditasimu. Apakah kamu mengerti?”

Sang Buddha meminta dia untuk membersihkan sepuluh jenis kekotoran batin dari pikirannya. Sang Buddha meminta dia membuat pikirannya murni dan berkonsentrasi pada obyek meditasi. Dalam waktu singkat, *Āṅgulimāla* mencapai pencerahan sebagai seorang Arahat.

Dengan cara ini, *Āṅgulimāla* menjadi seorang Arahat. Setelah dia menjadi seorang Arahat, suatu hari dia pergi ke desa. Ini tidak diketahui dengan pasti apakah tanpa sengaja atau dengan sengaja orang melempar batu padanya. Setelah kena lemparan batu yang dilakukan oleh orang desa, kepala dan mangkuknya pecah, dan dia berdarah-darah. Seluruh jubahnya tertutup darah. Dia tidak mempunyai ketakutan atau kekhawatiran apa pun, karena dia seorang Arahat. Sudah tidak ada kekotoran batin apa pun padanya.

Dia berjalan perlahan-lahan kembali ke vihara. Sang Buddha melihat ini dan menerangkan padanya, "Anak-Ku, bersabarlah. *Kamma* ini dikarenakan kamu telah banyak melakukan pembunuhan. Hasil *kamma* buruk ini dihasilkan olehmu sendiri. Sebenarnya, kamu telah banyak melakukan *kamma* buruk, yang mana setelah mati seharusnya kamu akan tinggal di neraka untuk waktu yang lama. Untuk waktu yang lama kamu akan menderita sebagai makhluk neraka, tetapi karena kamu bermeditasi, kamu sudah membersihkan sebagian besar akibat buruk *kamma*-mu."

"Karena Jalan dan Buah kearahatan, semua kekotoran batin sudah dipotong dan dibersihkan dari pikiranmu. Kamu tidak perlu masuk neraka dan bisa pergi ke *Nibbāna*. Tetapi kamu tidak bisa memotong semua hasil dari *akusala kamma*. Kamu masih harus menderita sedikit sebagai akibat *akusala kamma*. Kamu harus menerima semua itu sekarang. Apa yang telah orang lakukan terhadapmu adalah juga *kamma*-mu sendiri."

'Karena apa yang telah kamu lakukan di masa lampau, semua hasil *akusala kamma* itu datang padamu sekarang. Cobalah menerima

ini.” Sang Buddha menjelaskan padanya dengan cara ini. Tak lama kemudian dia pergi ke tempat di mana dia biasa bermeditasi. Dia bermeditasi untuk beberapa saat, dan akhirnya dia mencapai *parinibbāna*.

Bermeditasilah!

Cerita ini juga sangat bagus bagi kita untuk belajar. Bermeditasilah! Bermeditasilah! Pikiran yang mengembara memunculkan berbagai macam kekotoran batin yang mengganggu konsentrasi Anda, sehingga Anda tidak bisa melihat *nimitta*.

Nimitta hanya akan muncul ketika Anda mempunyai pikiran yang jernih. Ketika Anda bahagia dengan obyek meditasi, maka *nimitta* akan muncul. Ketika Anda marah dengan seseorang, *nimitta* tidak akan pernah muncul.

Memikirkan keinginan yang berhubungan dengan keserakahan juga membuat Anda tidak bisa melihat *nimitta*. Pikiran mengantuk – apakah bisa melihat *nimitta*? Ini tidak akan bisa melihat. Tetapi bangunlah dan Anda akan melihat sinar terang.

Ada yang bertanya apakah mereka benar-benar melihat *nimitta* atau tidak? Beberapa orang mengatakan pada saya, ”Meditasi kami sangatlah bagus; napas halus menjadi sangat halus, lembut dan kami tertidur. Ketika kami terbangun sinar terang muncul. Apakah ini *nimitta*?

Itu adalah mimpi! Kita harus terbangun dan fokus lebih banyak pada napas. Usahakan bahagia dan memperhatikan satu sama lain. Kebahagiaan itu sangatlah penting.

Begitulah kita datang ke tempat ini, berkumpul bersama. Apakah Anda bahagia? Kita harus bahagia. Hanya orang baik yang mau datang ke sini. Apakah orang buruk mau datang? Ini bukan karena mereka tidak bisa datang, tetapi mereka tidak ingin datang. Mereka

ingin pergi minum bir, atau pergi ke kasino. Orang baik tidak suka melakukan hal seperti itu.

Orang baik ingin pergi melakukan retreat. Mereka berpikir, "Saya pertama-tama ingin menghindari penderitaan. Saya ingin menjalankan moralitas dan berlatih meditasi." Hanya dengan niat baik mereka datang. Anda yang sudah datang dengan niat baik, jangan hancurkan niat baik Anda.

Anda menghancurkan diri sendiri. Semua *kamma* baik tidak dihancurkan oleh orang lain. Anda menghancurkannya sendiri dengan kekotoran batin Anda. Jadi kita harus memotong semua kekotoran batin. Dalam sepuluh hari, Anda harus benar-benar ingin mendapatkan *jhāna*. Buatlah tekad yang kuat dan lakukan dengan hormat.

Saya sangat senang melakukan wawancara. Saya berusaha yang terbaik, tetapi saya bukan Buddha. Saya tidak bisa meletakkan *nimitta* di depan Anda. Saya hanya bisa menyorotkan sinar senter pada Anda, tetapi setelah sesaat ini akan lenyap. Itu adalah tidak baik. Saya benar-benar ingin Anda melihat *nimitta* dari hati Anda. Itu lebih baik. Hanya dengan itu Anda tahu bagaimana *menyeimbangkan* pikiran Anda.

Jika Anda bisa mendapat *nimitta* atau *jhāna*, saya akan sangat bahagia, dan saya tidak akan merasa lelah sedikit pun. Ke mana pun saya pergi banyak orang sukses. Mereka bisa melihat *nimitta* dan bisa mendapat *jhāna*. Ini juga menjadi kebahagiaan kita.

Kebahagiaan dari sebuah Pikiran Indah _____

Kebahagiaan Di dalam



Sayalay menjelaskan bahwa kebahagiaan dan ketidakbahagiaan tergantung pada bagaimana kita menjaga pikiran. Ketika kita datang pada suatu retreat meditasi dengan niat memotong kekotoran batin, kita sama baiknya seperti orang yang sudah melepas. Bagi seorang suci, pikiran adalah rumah, yang ditemukan di landasan jantung. Perhatian jernih adalah perlindungan. Meditator hendaknya berusaha mempertahankan perhatian jernih dan menjaga pikiran agar rendah hati, hormat, dan bermanfaat sepanjang waktu.

Saya mengharapkan Anda semua sangat bahagia di retreat ini. Usahakan menjadi bahagia sekalipun Anda tidak bahagia. Apakah Anda tahu dari mana datangnya kebahagiaan dan ketidakbahagiaan? Dari mana mereka muncul? Apakah mereka datang dari luar atau dari ‘dalam’ badan? Apakah mereka muncul karena kita berpikir? Dari mana berpikir itu datang? Apakah ini datang dari otak? Tidak tahu?

Amati Hati Anda

Sebelum Anda menikah, Anda mengatakan sesuatu pada teman wanita atau teman pria Anda, yang harusnya masih Anda ingat , dan ketika Anda mengatakannya, apakah ini datang dari hati atau dari otak Anda? Apakah ini suatu gagasan yang datang dari kepala Anda?

Dari mana datangnya ini? Apakah ini datang dari kepala atau hati? Ini datang dari hati!

Ya, orang suka pada Anda hanya jika apa yang Anda katakan datang dari hati, karena hanya dengan demikian mereka merasakan Anda tulus. Jika Anda tidak berbicara dari hati Anda, maka orang mungkin tidak akan menghormati Anda dan mereka mungkin tidak senang dengan Anda atau ucapan Anda.

Itulah alasannya mengapa batin dan pikiran kita sangatlah penting. Mengapa kita mengatakan bahwa batin sangatlah penting? Kita percaya pikiran adalah penting. Pikiran selalu berlandaskan pada landasan-jantung. Pikiran terjadi di landasan-jantung.

Anda akan lebih mengerti ini bila Anda berlatih meditasi. Kita bisa mengatakan bahwa setiap pikiran kita atau rumah pikiran kita ada di batin kita. Jadi, pikiran tinggal di batin kita.

Kenyamanan Normal

Sebelum datang ke sini, Anda semua datang dari rumah Anda. Oleh karena itu Anda datang dari berbagai negara yang berbeda, rumah yang berbeda, berkumpul bersama di satu pusat pelatihan, di satu tempat. Jadi di mana pun Anda tinggal di berbagai negara, rumah Anda sangatlah penting bagi Anda untuk rileks, tinggal dengan damai.

Anda tahu bahwa ke mana pun Anda pergi, Anda tidak akan merasa nyaman berada di rumah Anda sendiri. Ini adalah sangat benar, apalagi di suatu tempat retreat seperti ini, karena kita harus berbagi kamar dengan dua atau tiga orang. Mungkin ini tidak nyaman seperti di rumah Anda. Anda kadang-kadang juga merasa kehilangan rumah Anda dan rindu dengan rumah Anda.

Ketika waktu tidur, di sini dingin. Di rumah Anda, Anda bisa memakai lebih banyak pakaian dan bisa menyalakan pemanas, tetapi

di sini Anda tidak bisa menyalakan pemanas, sehingga menderita. Saya tahu Anda tidak akan nyaman seperti di rumah Anda. Bagaimanapun, orang merasa sangat nyaman tinggal di tempat tinggal mereka sendiri.

Keamanan di tiap rumah adalah penting, sehingga pintu rumah penting. Orang membutuhkan suatu keamanan. Begitulah, pembatas pagar sangatlah penting. Gerbang dan pintu membuat Anda tinggal di dalam dengan aman dan damai.

Jadi pembatas dan atap rumah sangatlah penting. Tanpa pintu, Anda tidak akan bisa tinggal di dalam dengan damai dan Anda tidak akan merasa aman. Juga, pencuri, perampok, atau bahkan serangga bisa mengganggu Anda.

Anda tidak merasa aman tidur atau tinggal tanpa benda-benda itu. Untuk alasan ini, perlindungan sangatlah penting. Oleh karena itu, untuk umat awam atau orang biasa, kita bisa mengatakan bahwa rumah adalah penting agar mereka bisa tinggal dengan damai.

Rumah Ariya

Begitu pula dengan makhluk tercerahkan, para *ariya*. Rumah *ariya* dan rumah umat awam sedikit berbeda, dengan desain yang berbeda dan dasar yang berbeda.

Rumah umat awam, rumah dan center kita dibangun di atas tanah sebagai dasarnya, meskipun gedungnya mungkin berbeda. Tetapi bagi makhluk tercerahkan, rumah mereka bukanlah seperti gedung jenis ini. Bagi mereka, gedungnya ada di batin mereka.

Bagi makhluk tercerahkan, rumah mereka adalah pikiran mereka dan pikiran mereka dibangun di dalam batin mereka. Jadi, inilah perbedaannya.

Rumah umat awam

Bahkan rumah umat awam berbeda-beda. Mereka mempunyai pintu dan jendela di rumah mereka, dan kita tidak bisa mengunjungi mereka setiap saat. Bagi orang kaya atau orang penting seperti menteri atau perdana menteri, mereka mempunyai rumah yang khusus. Anda bisa melihat bahwa rumah seorang presiden, sebagai contoh, bukan hanya mempunyai pintu, tetapi juga mempunyai tentara yang melindunginya. Jadi Anda perlu menunggu untuk mengunjungi seorang presiden. Inilah masalahnya, karena ada orang penting di dalamnya. Begitulah di setiap sudut ada penjaga yang memberikan perlindungan di sana. Ada berbagai macam perlindungan. Lebih banyak perlindungan, Anda merasa lebih aman.

Ini juga sama bagi yang sudah tercerahkan. Mereka perlu melindungi pikiran mereka. Perhatian jernih adalah gerbang dan perlindungan mereka. Inilah sebabnya mengapa perhatian jernih begitu penting bagi meditor. Perhatian jernih adalah pelindung utama pikiran kita, rumah kita, dan batin kita.

Ada dua jenis pemilik untuk perumah-tangga yang tercerahkan. Pemilik jenis yang pertama adalah ditahbiskan.

Setelah penahbisan, orang seperti itu mengambil moralitas, menerima jubah, mencukur kepala mereka. Penampilan mereka berbeda dengan umat awam. Mereka menjaga moralitas dan berlatih sesuai dengan Dhamma, merenungkan dengan perhatian jernih dan mengikuti Dhamma. Pemilik jenis ini adalah satu jenis orang yang sudah melepas.

Pemilik jenis kedua dan jenis orang yang sudah melepas adalah orang seperti Anda yang datang ke sini untuk berlatih Dhamma dan bermeditasi, dengan niat untuk memotong kekotoran batin Anda.

Kita ingin mencoba berlatih bagaimana melepas kekotoran batin kita, karena kita tidak ingin terperangkap oleh kekotoran batin kita. Niat kita adalah terlepas dari kekotoran batin yang merupakan pikiran buruk berdasarkan pada keserakahan, kemarahan, dan ketidaktahuan (*lobha, dosa, moha*).

Jadi kita tidak mau terpancang sepanjang waktu dengan hal yang tak bermanfaat. Kita ingin mencoba membuat pikiran kita selalu dalam keadaan bermanfaat dengan melepaskan pikiran-pikiran tak bermanfaat.

Anda mungkin bisa mengatakan pada diri Anda, "Jika memungkinkan, dalam retret ini saya ingin menjadi seorang Arahata. Saya akan berusaha hingga saya menjadi seorang Arahata. Jika saya tidak bisa mencapai tingkat seorang Arahata, saya akan mempunyai tujuan mencapai *Anāgāmi*, atau *Sakadāgāmi*. Dan jika saya tidak bisa meraih pencapaian-pencapaian itu, tidak masalah, saya akan berusaha mencapai tingkat-tingkat *jhāna*. Jika saya masih belum bisa mencapai itu, oh tidak masalah, paling tidak saya ingin bersama dengan napas saya."

Niat Anda adalah untuk bersama dengan napas dan dengan obyek *dhamma*. Karena niat ini, Anda sudah menjadi seorang yang berlatih pelepasan, sama seperti para *bhikkhu* dan *sayalay*. Karena Anda ingin menghancurkan kekotoran batin, Anda juga seperti seorang *bhikkhu* atau *bhikkhunī*.

Meskipun pakaian yang Anda kenakan tidak berubah, pikiran Anda sudah berubah. Pikiran Anda tidak lagi seperti orang biasa, karena niat Anda adalah untuk mempelajari dan mempraktikkan Dhamma. Anda sekarang juga seperti orang yang ditahbiskan.

Orang semacam ini yang mempraktikkan pelepasan, menurut *sutta-sutta* adalah seperti '*bhikkhu*' dan '*bhikkhuni*'. Untuk *bhikkhunī*, semua yang perlu dilepaskan adalah sesuai dengan *vinaya* dan *sutta*.

Bagi umat awam yang ingin mempraktikkan Dhamma dan memotong kekotoran batin – itu adalah juga pelepasan. Pelepasan sejenis ini berarti Anda mengikuti ajaran Sang Buddha, sesuai dengan *sutta-sutta* dan banyak ajaran Dhamma.

Saya melihat banyak dari Anda yang datang kemari di retreat ini, setelah beberapa hari mencukur rambut Anda. Banyak gadis yang mencukur rambut mereka. Mereka sangat berani dan begitu bahagia. Mereka bisa melepas kecantikan mereka. Mereka tidak peduli apakah mereka terlihat cantik atau tidak. Mereka tidak merasa khawatir apa yang dipikirkan orang lain tentang mereka. Mereka benar-benar ingin melepas.

Sudah tentu ada beberapa kondisi yang tidak bisa dilepas secara total, tetapi kita masih bisa melihat bahwa pikiran mereka ingin ditahbiskan. Itulah alasannya mengapa saya ingin mendorong Anda semua untuk melepas.

Anda sekarang tidak berada di rumah, Anda berada di sebuah vihara, di sebuah center dan Anda berlatih Dhamma. Pikiran Anda bersama dengan Dhamma, jadi Anda adalah seorang *bhikkhu* atau *sayalay* sementara.

Bagi mereka yang melepas, hal yang terpenting adalah perhatian jernih. Dengan perhatian jernih, kita benar-benar perlu melindungi pikiran kita. Perhatian jernih sudah tentu datang dari pikiran, tetapi perhatian jernih juga harus melindungi pikiran kita yang lainnya.

Tidak Kehilangan Pikiran Anda

Kita tahu bahwa ketika sedang duduk bermeditasi, pikiran kita kadang-kadang ingin berkonsentrasi pada napas, tetapi setelah beberapa menit berkonsentrasi pada napas, pikiran pergi ke tempat lain, dan Anda tidak tahu ke mana pikiran Anda pergi.

Jika Anda tidak tahu ke mana pikiran Anda pergi, bagaimana saya bisa tahu. Jika Anda tidak bisa menjaga pikiran Anda, bagaimana saya bisa mengajarkan meditasi pada Anda? Adalah sangat sulit bila Anda tidak mengetahui di mana pikiran Anda. Anda harus tahu di mana pikiran Anda berada, sehingga lebih memudahkan saya untuk menerangkan bagaimana membawa pikiran Anda kembali dari tempat ia pergi mengembara.

Beberapa orang melapor pada saya bahwa mereka tidak mengetahui ke mana pikiran mereka pergi. Jadi saya tidak bisa mengatakan sesuatu apa pun. Paling tidak jika Anda tahu pikiran Anda pergi ke Singapura, saya bisa memberitahu Anda untuk kembali dengan Silk Air, atau Air Asia, atau Jet Star.

Jika Anda tidak tahu ke mana Anda pergi, sangatlah sulit bagi saya untuk mewawancarai Anda. Apakah Anda tahu orang macam apa yang tidak tahu apa yang sedang dilakukannya? Tidak tahu? Orang gila! Bila seseorang menjadi gila, pikirannya hilang dari obyeknya. Orang itu tidak tahu apa yang sedang dilakukannya. Ini sangatlah berbahaya.

Secara perlahan-lahan Anda tidak bisa mengendalikan pikiran Anda dan tidak tahu apa yang sedang Anda lakukan, sehingga ini mirip dengan dimensi. Ketika Anda berusia tujuh puluh atau delapan puluh tahun adalah sangat berbahaya, karena kadang-kadang kesadaran Anda bisa hilang. Kehilangan kesadaran dan memori Anda tidaklah baik. Anda bahkan tidak bisa mengingat nama Anda, nama orang lain, atau keluarga Anda.

Anda kadang-kadang lupa dan terus bertanya lagi dan lagi. Ini masih cukup baik, tetapi kadang-kadang benar-benar keterlaluan, bila Anda kehilangan kesadaran Anda semuanya. Anda tidak bisa mengingat diri Anda sendiri. Anda tidak bisa mengingat sama sekali apa yang sedang Anda lakukan, pikiran pergi mengembara. Itu sangatlah berbahaya.

Sebelum hal ini terjadi, kita harus merawat pikiran kita. Jika Anda mempunyai perhatian yang kuat, Anda akan tahu apa yang sedang Anda lakukan setiap saat. Setiap langkah kita bisa memeriksa apa yang sedang kita lakukan. Jika orang itu sangat baik, dia bisa berlatih hingga mencapai tingkat seorang Arahata.

Meditasi akan sangat mudah jika Anda mempunyai perhatian jernih. Mengapa ada kesulitan dengan meditasi, latihan konsentrasi dan *vipassanā*? Ini hanya karena tidak cukupnya perhatian jernih. Tetapi jangan khawatir, setiap orang mempunyai *pāramī*.

Karena Anda ingin berlatih Dhamma, kita bisa mengatakan bahwa Anda mempunyai *pāramī* yang baik. Jangan menyalahkan bahwa *pāramī* Anda tidak cukup baik, jika Anda tidak bisa berkonsentrasi. Jika Anda tidak bisa mengendalikan pikiran Anda, ini disebabkan karena Anda tidak mau mengendalikannya, bukan Anda tidak bisa mengendalikannya.

Mengembara Terlalu Bebas

Anda semua masih muda, belum tujuh puluh atau delapan puluh tahun. Memori Anda masih bagus. Anda bisa menonton bioskop dan bisa mengingat seluruh ceritanya, lalu bisa menceritakan kembali, karena memori Anda masih sangat baik. Anda hanya kurang mempunyai perhatian jernih yang cukup. Itulah sebabnya Anda tidak bisa berkonsentrasi.

Jadi, jangan menyalahkan guru meditasi Anda atau menyalahkan siapa pun. Ini bukan disebabkan tetangga atau teman sekamar yang mengganggu Anda, tetapi lebih karena perhatian jernih Anda tidak melekat pada obyeknya.

Itulah sebabnya Anda merasa gelisah dengan apa pun yang datang. Anda menerima mereka semua dengan terlalu mudah – pikiran bermanfaat atau pikiran tak bermanfaat, pikiran bahagia atau

tak-bahagia, dan semua jenis pikiran yang berbeda, sehingga membuat pikiran Anda mengembara.

Alasan dan sebab pikiran mengembara ini adalah karena Anda semua ingin bebas, rileks, damai, dan demikianlah perhatian jernih Anda menjadi tidak kuat. Anda tidak mau membuat suatu pembatas pada pikiran Anda ataupun menjaga pikiran Anda. Anda mengambil sikap “tidak masalah’ atau “biarkan saja”.

Batin Anda terbuka bagi pikiran mengembara, nafsu keinginan duniawi, dan dorongan untuk kontak dengan perasaan menyenangkan. Anda selalu mengharapkan bahagia dan damai. Anda ingin nyaman setiap saat di batin Anda, badan Anda, dan pikiran Anda. Dengan harapan-harapan ini, Anda tidak ingin melindungi batin dan pikiran Anda dengan sebaik-baiknya.

Itulah sebabnya mengapa Anda merasa bahagia ketika keserakahan datang, dan Anda mengikuti nafsu keinginan ini tanpa mempertimbangkan apakah Anda bisa mendapatkannya atau tidak.

Anda menerima keinginan ini dengan bahagia, dan kadang-kadang ketika kemarahan datang, Anda pun menerimanya. Kenyataannya Anda tidak ingin berkonsentrasi pada meditasi Anda. Sebagai gantinya Anda ingin melihat orang lain dan ingin mengetahui apa yang sedang mereka lakukan. Dengan cara ini, Anda membuat diri Anda tidak bahagia.

Jangan pergi dan melihat apa yang dilakukan orang lain. Semakin Anda melakukan kontak dengan apa yang sedang mereka lakukan, semakin Anda akan berakhir dengan perasaan negatif. Inilah alasannya mengapa Anda perlu menghindari hal ini. Masalah utamanya adalah Anda sendiri. Anda tidak pernah menjaga pikiran Anda. Tutup saja pikiran Anda, hati Anda, dan semuanya.

Anda boleh merenungkan,”Apa yang perlu saya lakukan sekarang, jam ini dan hari ini?” Orang yang sibuk tidak mempunyai

waktu yang memungkinkan bagi kemarahan, keserakahan, atau nafsu keinginan lain untuk masuk. Mereka selalu sibuk dengan suatu hal yang perlu dikerjakan, setiap saat, setiap jam.

Sibuk Memberi Manfaat bagi yang Lain – Orang Sibuk

Bagi kita yang sangat sibuk, tidak ada waktu sedikit pun untuk berpikir apa pun:”Oh, sekarang saya ingin mengerjakan proyek bangunan, berikutnya memasak, dan kemudian saya harus melakukan wawancara.” Anda harus menyenangkan tamu yang datang sepanjang hari. Sepanjang waktu Anda akan berpikir,”Apa yang harus saya lakukan?” Maka tidak ada waktu untuk santai atau berpikir,”Saya ingin bahagia.”

Anda kemudian bertanya pada diri sendiri,”Bahagia untuk apa? Santai untuk apa? Anda tidak mempunyai waktu. Apa yang Anda inginkan adalah melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain. Ketika Anda mempunyai waktu, Anda langsung duduk, atau mungkin Anda membaca buku, dan kadang-kadang Anda bermeditasi.

Tahun ini, saya meminta maaf karena saya tidak bisa datang pada Aula Suci untuk menemani Anda semua, karena cedera pada lutut saya. Meskipun saya tidak bisa datang, di kuṭi saya bermeditasi dan mengirim *mettā* pada Anda semua. Saya berusaha yang terbaik menjalankan tugas saya, menjaga pikiran saya, sehingga saya tidak mempunyai pikiran yang tak bermanfaat.

Sepanjang hari saya tidak ingin pikiran tak bermanfaat apa pun muncul pada saya. Saya tidak ingin mengatakan bahwa saya berbahagia. Ini adalah tugas saya; jadi saya tidak ingin berpikir apakah saya harus bahagia atau saya harus marah. Dengan kebijaksanaan, perhatian jernih, penuh hormat, kami bekerja untuk semua orang. Inilah alasannya mengapa pikiran kami begitu damai.

Kami selalu merasa mempunyai kehidupan yang baik. Kami merasa seperti ini, karena kami membantu orang berlatih Dhamma. Ini adalah hal yang terpenting dalam hidup kami! Kami bisa memenuhi apa yang kami hasratkan dan inginkan. Dengan cara ini, kami merasa memberi manfaat pada diri sendiri dan orang lain dari hari ke hari, jam ke jam.

Jadi kami berusaha mengatur hidup kami dengan pengertian dan usaha seperti ini. Kami melakukan usaha yang besar setiap hari untuk orang lain dan kami merasa bahagia. Kebahagiaan seperti ini bukanlah jenis kebahagiaan dengan suatu keinginan. Kami menggunakan kebijaksanaan untuk manfaat orang lain membantu mereka maju di dalam Dhamma dan untuk tercerahkan.

Meditasi & Kerja

Itulah sebabnya kami memberi dukungan. Jika Anda datang untuk bertamasya, saya minta maaf Anda tidak akan bisa bertemu dengan saya. Untuk Dhamma, kami mendukung Anda dan meskipun saya tidak bisa datang, saya masih berpikir tentang Anda semua.

Kadang-kadang saya melihat setelah makan pagi Anda semua harus bekerja di kebun, membersihkan lantai, membersihkan ruangan makan, dan aula meditasi. Saya minta maaf dan merasa bahwa Anda semua akan lelah setelah empat puluh lima menit atau satu jam.

Anda sebenarnya masih bisa berkonsentrasi pada napas atau pada obyek meditasi Anda. Ketika Anda sedang menyapu lantai atau bahkan memasak di dapur, Anda masih bisa berkonsentrasi dan berlatih Dhamma.

Yang paling penting adalah pikiran kita. Jika kita tahu bagaimana menjaga pikiran, maka kita tahu bagaimana berlatih dan membersihkan pikiran kita dengan obyek *dhamma*.

Adalah penting bahwa kita mengerti satu sama lain di dalam suatu tempat. Tujuan saya adalah Anda bisa rileks dan damai, hidup dengan bahagia dan merasa nyaman. Saya ingin Anda melakukan meditasi jalan dengan damai dan rileks di tempat ini. Jika Anda tidak ingin berjalan, Anda bisa berbaring di ranjang dan hanya memikirkan suatu obyek meditasi.

Jika Anda tahu, Anda bisa benar-benar menghargai niat saya. Setelah makan pagi atau makan siang, jangan langsung tidur. Jika Anda langsung tidur setelah makan, Anda bisa mendapatkan masalah pencernaan dan menjadi terlalu lelah, juga tidak merasa nyaman. Ini adalah tidak baik untuk Anda, dan Anda akan dengan mudah menjadi lelah dan juga jatuh sakit.

Setelah makan siang, silakan melakukan meditasi jalan atau melakukan suatu kegiatan di kamar Anda untuk setengah jam. Ini baik untuk Anda. Jika Anda merasa terlalu panas di luar, Anda bisa melakukan meditasi di kamar Anda, di bawah pohon, di depan kuti Anda, atau bahkan di luar gerbang.

Anda bisa berjalan di bawah pohon. Jika Anda tidak ingin berjalan di luar, akan sangat baik jika Anda bisa melakukan suatu kegiatan di kamar Anda seperti membersihkan toilet, membersihkan tempat tidur atau kamar Anda, atau membersihkan tempat apa saja.

Kebiasaan Hidup

Beberapa orang terbiasa tinggal di tempat yang bersih atau memakai pakaian bersih. Bagi yang lain, mereka tidak terlalu peduli. Mereka melempar segala sesuatu di mana saja, ketika masuk ke dalam kamar. Jadi ketika yang lain melihat ini, mereka merasa tidak nyaman.

Beberapa orang mungkin saja tidak suka dengan tindakan Anda, tetapi mereka tidak ingin memberitahu Anda untuk tidak melakukannya. Tetapi pikiran mereka tidak bahagia.

Kebersihan dan kerapian juga penting untuk konsentrasi orang lain, untuk latihan mereka, dan begitu pula untuk Anda. Jadi karena ucapan, pikiran, atau perbuatan kita yang tidak mempunyai perhatian jernih, itu bisa menimbulkan permasalahan bagi orang lain.

Ketika orang mempunyai pikiran buruk dan keadaan mental tak-bahagia, mereka tidak hanya membatasinya di kamar saja; mereka akan membawanya ke mana-mana, juga ke ruang meditasi.

Mereka membawa emosi ke ruang meditasi. Begitu mereka duduk, mereka berpikir tentang apa yang orang lain telah lakukan, bagaimana dan mengapa mereka melakukan hal-hal seperti itu, dan bagaimana mereka harus menyampaikan pada Sayalay. Mereka melakukan ini dan bukannya berpikir tentang obyek napas. Ini adalah tidak baik bagi latihan. Meskipun ini sangat mendasar, kita perlu sangat berhati-hati.

Cinta Murni

Kita perlu saling mendukung dan mengetahui bagaimana mencintai satu sama lain. Ini sangatlah penting. Cinta adalah tentang keinginan Anda memperhatikan orang lain. Ini adalah cinta, cinta murni!

Ketika seseorang ingin memperhatikan orang lain, membantu mereka menjadi bahagia, damai, dan baik, maka benar-benar ada cinta murni. Ketahuilah bahwa hanya orang seperti ini yang bisa menjadi orang baik, dan hidup mereka adalah kelas-tinggi. Kita menekankan pada pikiran.

Kita hanya bisa menganggap orang yang mempunyai niat baik, hati baik, dan pikiran baik adalah orang-orang kelas-tinggi. Tidak

peduli semahal apa pun pakaian yang Anda kenakan, jika pikiran Anda tidak baik, selalu marah dan iri, meskipun Anda mungkin memakai pakaian yang indah, kita tidak bisa mengatakan Anda adalah “kelas-tinggi”. Anda melihat banyak orang memakai berlian dan barang mahal, tetapi mereka selalu membuat masalah. Siapa yang ingin mencintai mereka dan dekat dengan mereka?

Di center saya, banyak berlian besar datang. Saya tidak peduli. Saya menjauh. Saya tahu mereka akan membuat masalah, karena mereka akan berbicara dan berbicara.

Kita perlu menjaga pikiran kita, kita perlu merawat pikiran kita, dan rendah hati ketika kita memikirkan orang lain. Jika Anda tahu bagaimana memperhatikan pikiran orang lain, dan mereka berbahagia karena Anda, maka semakin Anda menganalisa pikiran Anda, semakin Anda ingin melakukannya.

Semakin Anda bisa menghargai diri sendiri, mengetahui bagaimana dan apa yang Anda lakukan untuk membuat mereka bahagia, dan mereka melakukan hal baik karena Anda, maka semakin Anda menyadari kebahagiaan.

Jika Anda tidak pernah melatih atau menjaga pikiran Anda, Anda tidak akan pernah menyadari pikiran Anda dan tidak tahu apa yang Anda lakukan; dan itu akan selalu memunculkan masalah. Anda selalu merasa tidak puas di pikiran Anda, dan segala sesuatu adalah negatif dan Anda tidak pernah berpikir positif. Itulah sebabnya mengapa kita perlu melatih pikiran kita menjadi positif dan dengan niat yang baik.

Hanya dengan demikian pikiran kita perlahan-lahan menjadi murni, bahagia, dan baik. Kita bisa menjadi tercerahkan. Jika pikiran kita tidak baik, kita jauh dari pencerahan.

Pencerahan harus berdasarkan pemikiran bajik, pikiran bajik, dan perbuatan bajik, sehingga akan lebih memudahkan latihan pencerahan. Dasar dari pikiran menjadi tidak baik adalah keserakahan dan kemarahan yang dikendalikan oleh ketidaktahuan.

Karena ketidaktahuan, keserakahan dan kemarahan terjadi. Kita tidak tahu bahwa kita mempunyai ketidaktahuan, karena kita tidak mempunyai kebijaksanaan dan perhatian jernih. Inilah alasannya keadaan tidak bajik muncul pada kita.

Ini sangatlah sederhana. Jika kita tidak menginginkan keadaan tidak bajik, kita hanya perlu menjaga pikiran kita dengan perhatian jernih, dan kebijaksanaan.

Besok Anda bisa tercerahkan! Kita harus berusaha menjadi rendah hati, dan ini adalah sangat baik.

Kita juga perlu melatih dan melatih diri perlahan-lahan hingga kita menjadi terbiasa rendah hati; ini merupakan hal yang baik. Adalah tidak baik melakukannya dengan dibuat-buat. Tetaplah berada di bawah, membumi!

Saya duduk di kursi bukan karena saya bangga, tetapi karena lutut saya sakit. Jangan salah paham terhadap saya. Saya benar-benar tidak bisa duduk di lantai, karena lutut saya sangat sakit. Saya sesungguhnya benar-benar ingin duduk di lantai.

Pada hari pertama retret saya berpikir bagaimana saya bisa mengajar dalam keadaan seperti ini. Saya tidak tahu apakah saya bisa pergi pada begitu banyak retret tahun depan.

Saya harus selalu duduk di kursi. Saya tidak bisa duduk untuk waktu yang lama dan saya merasa tidak enak. Saya tidak ingin melakukan retret dengan cara seperti ini. Adalah sangat melelahkan bagi seseorang berpikir sangat tinggi tentang dirinya sendiri, berpikir tentang siapakah dia. Kami merenungkan,"Saya seorang guru,

sehingga orang menjaga saya.” Kami sebaliknya harus menghormati dan menghargai orang; ini bukan untuk ego kami.

Kita seharusnya tidak bangga dengan ini. Kita harus menghormati apa yang orang lain telah lakukan untuk kita. Itu adalah kebahagiaan. Jadi kita selalu berusaha rendah hati. Bila kita tetap rendah hati, kita tidak punya banyak masalah.

Belajar Dari Orang Lain

Anda selalu ingin tinggi, selalu ingin berpikir siapa Anda dan ingin orang memperlakukan Anda sebagai orang nomer satu. Ini sangatlah melelahkan.

Bahkan saya sendiri pun, saya tinggal dengan para pekerja. Kami seperti sebuah keluarga, makan bersama menggunakan meja yang sama. Kami selalu berbagi satu sama lain. Ini juga membuat saya lebih rileks.

Saya menghargai bahwa ada orang datang dari kehidupan yang benar-benar baik. Saya bertemu banyak orang kaya, orang yang berpendidikan tinggi. Beberapa dari orang ini sangat rendah hati. Ini adalah pikiran asli mereka, bukan karena mereka berpura-pura, bukan karena saya seorang sayalay. Saya bisa melihat tindakan, ucapan mereka, dan bagaimana mereka memperlakukan orang dengan sangat rendah hati. Jadi, saya sangat mengagumi mereka. Orang menghormati mereka karena mereka bahagia dan baik. Mereka membuat orang lain nyaman.

Ketika orang melihat mereka, mereka merasa,”Oh, mereka mempunyai Dhamma dan mereka suka berlatih Dhamma. Mereka mempunyai perhatian jernih! Mereka sangat rendah hati.” Bagi saya, saya belajar banyak hal dari dunia luar. Ke mana pun saya bepergian, saya melihat hal yang baik dan saya belajar.

Bahkan bagaimana pekerja melakukan pekerjaan mereka – saya kadang-kadang belajar dari mereka. Ini adalah juga sama apakah saya pergi ke USA, Eropa, atau Jerman. Di Berlin, ketika saya melihat tembok Berlin, saya ingin tahu mengapa mereka mempunyai suatu pembatas.

Bahkan ketika saya pergi dan melihat semua desain bangunan, mereka semua berbeda. Berlin Timur sama seperti Singapura dan Malaysia dengan banyak flat. Sedangkan di Berlin Barat, Anda bisa melihat desainnya sangat bercorak Eropa. Jadi ini semua sangat berbeda!

Jadi ke mana pun kami pergi, kami mengamati dan menghargai apa yang orang lain lakukan. Kita bisa belajar banyak hal. Jadi ketika Anda mempunyai sedikit pengetahuan dasar dan Anda ingin melakukan sesuatu, Anda tidak akan menghadapi banyak masalah.

Anda tahu kami mempunyai sebuah center, jadi kami perlu menjaga banyak orang. Memasak sangatlah penting. Jika saya tidak tahu bagaimana memasak, saya tidak akan tahu bagaimana mengaturnya, yang berarti kami harus membuang banyak uang dan sayuran.

Jika kita tahu bagaimana mengawasi para pekerja, kita bisa menghemat banyak uang. Dengan cara ini, kita perlu mengerti segala sesuatunya, sehingga kita bisa menghargai orang lain.

Jika Anda tidak tahu bagaimana seluk beluk pekerjaan, Anda tidak tahu bagaimana menghargai apa yang orang lain telah lakukan untuk Anda. Anda tidak berpikir mereka lelah. Anda hanya berpikir bahwa karena Anda membayar, mereka harus melakukannya untuk Anda. Tolong mengerti bahwa ini bukan cara yang benar.

Meskipun Anda membayar, Anda masih perlu menghargai orang dan bagaimana mereka melakukan pekerjaan untuk Anda, bagaimana

mereka bekerja untuk kita, dan bagaimana mereka telah berusaha. Ini adalah apa yang kita hormati.

Kita mengerti masalah dan kesulitan mereka, kelelahan mereka, dan kita menghargai ini. Setiap hari saya turun ke bawah dan berterima kasih pada mereka untuk apa yang telah mereka lakukan untuk kita. Kita tidak boleh berpikir tentang uang yang kita bayarkan pada mereka.

Alasan mengapa saya mengumumkan besok pagi hari libur adalah karena saya melihat Anda semua bekerja sangat keras, jadi saya merasa kasihan. Inilah caranya kita melihat orang lain, sehingga pikiran kita sangat bahagia dan damai. Jadi, kita tidak mempunyai masalah.

Saya ingin Anda semua berlatih dengan cara seperti ini, sehingga Anda tidak mempunyai perasaan negatif. Anda tidak akan mempunyai masalah dengan teman sekamar, sehingga meditasi Anda akan maju sangat cepat dalam waktu yang singkat.

Jika pikiran jernih, segala sesuatunya akan sempurna. Meditasi adalah begitu mudah! Adalah sangat mudah bersama dengan napas. Amati napas dan berkonsentrasilah pada napas! Ketika guru Anda meminta Anda melakukan ini selama dua puluh menit, Anda akan mengatakan ‘baiklah’, saya menghormati nasihat ini!

Menghormat Ajaran

Anda boleh menganggap,”Karena Sayalay memberikan instruksi, saya akan berkonsentrasi. Sayalay memberi tahu saya bahwa setelah dua puluh menit saya akan melihat *nimitta*. Saya akan memeriksa ini nyata atau tidak. Saya akan mengikutì saran dan instruksi beliau.” Jika Anda mengikutì instruksi itu, dalam waktu singkat Anda akan melihat *nimitta*.

Bila Anda tidak mendengarkan, Anda masih akan mempunyai pikiran yang mengembara. Dulu, waktu saya belajar, ketika Pa Auk Sayadaw memberitahu saya satu hal, saya berusaha menembus, tidak bergerak dan tidak ingin pergi, saya akan berusaha hingga titik akhir! Bahkan ketika murid lain masih belum menyelesaikan pekerjaan rumah mereka, saya satu-satunya orang yang sudah menyelesaikan semua. Saya sangat bersemangat. Saya melakukan begitu banyak usaha dalam latihan, sehingga saya menggunakan tiga sesi sebagai satu sesi!

Sudah tentu jika murid-murid melakukan banyak, banyak usaha dalam latihan mereka, guru mereka akan senang dan bahagia. Jika Anda tidak ingin berlatih, ini juga tidak masalah. Jika Anda ingin membuat saya bahagia, berusahalah lebih keras!

Kebebasan Dijaga Dengan Perhatian jernih

Berlatihlah dan Anda akan mendapat manfaat. Tolong berusaha mempersiapkan pikiran Anda mencapai ‘kebebasan’. Kebebasan bukanlah sejenis relaksasi dan juga bukan kebebasan “apa yang ingin saya lakukan, saya bisa melakukannya.” Kebebasan adalah bukan seperti ini. Dengan batas yang ditetapkan, kebebasan pikiran dijaga oleh perhatian jernih.

Usahakan membuat segala sesuatunya siap untuk latihan, bukan untuk mencengkram erat, bukan untuk melekat pada apa pun, bahkan pada enam pintu-indria Anda atau obyek eksternal enam pintu-indria.

Obyek eksternal adalah warna, suara, bau, rasa, sentuhan, dan obyek eksternal yang bertubrukan dengan organ enam pintu-indria Anda. Karena kontak ini, semua pikiran dan perasaan kita muncul.

Ketika terjadi kontak-mata, bermacam-macam jenis perasaan muncul dengan adanya kesadaran mata; keadaan mental baik atau buruk akan muncul.

Begitu pula dengan pintu-indria lainnya. Semakin banyak Anda melakukan kontak, semakin banyak Anda akan mempunyai pikiran mengembara. Itulah sebabnya mengapa kita berusaha membuatnya sederhana dalam latihan sehari-hari kita.

Bahkan bila makanannya tidak enak, coba saja. Sudah tentu, Anda mungkin saja tidak terbiasa dengan makanan ini. Budaya yang berbeda, jenis makanan yang berbeda, mungkin sedikit menyulitkan.

Saya hanya ingin Anda berusaha menerima. Jika Anda tidak bisa dan benar-benar jatuh sakit dan tidak merasa sehat, tolong jangan segan-segan memberitahu kami. Kami mempunyai banyak pekerja tahun ini. Kami siap. Jika Anda merasa tidak sehat dan Anda ingin makan bubur atau apa pun, jangan segan-segan mengatakannya, beritahu kami saja, ini sangat mudah dilakukan. Mereka sangat bahagia melayani dan memasak untuk Anda.

Photo

Sesi Tanya dan Jawab



Melalui jawaban serangkaian pertanyaan, Sayalay menjelaskan berbagai topik termasuk pentingnya *nimitta* dan pencapaian *jhāna*, latihan Sebab Akibat yang saling Bergantungan, proses meninggal dan bagaimana berbagi Dhamma dengan orang tua kita.

Pertanyaan 1: “Apakah itu nimitta, bagaimana ini bisa dibentuk?”

Ini adalah pertanyaan yang baik. Mungkin Anda sangat marah dengan saya untuk beberapa hari pertama di retreat ini. Anda ingin tidur, tetapi Anda tidak bisa melakukannya. Anda ingin pergi keluar, tetapi tidak bisa! Anda berpikir ini benar-benar siksaan bagi Anda. Anda mungkin berpikir, “Sayalay ini sangat menakutkan.” Apakah ini benar? Tidak? Oh, sangat bagus!

Anda mungkin berpikir, “Oh, Sayalay benar-benar menyiksa kita. Saya ingin tidur, tapi tidak bisa. Saya ingin keluar, tapi tidak bisa. Saya tidak bisa bergerak! Dia mengendalikan semuanya!” Tetapi setelah beberapa hari, ketika Anda sudah mempunyai pengalaman, pikiran menjadi tenang dan Anda mulai rileks dalam posisi duduk. Anda juga mulai merasa nyaman dengan napas. Apakah ini benar? Ya! Jadi perlahan-lahan, Anda mulai merasa bahagia mengamati napas, sehingga saya tidak perlu lagi datang dengan membawa tongkat untuk memukul Anda.

Bertempur dengan Kekotoran Batin

Begitu Anda mulai merasa nyaman, nyaman dengan napas, berarti ada kemajuan pada konsentrasi Anda. Pada awalnya, Anda harus berjuang dan berjuang. Pikiran akan pergi dan pergi lagi, dan Anda harus menariknya kembali dan kembali lagi, sehingga membuat Anda menjadi lelah. Anda kemudian merasa mengantuk dan mengantuk lagi, dan Anda akan bangun lagi, hanya untuk jatuh mengantuk lagi. Apakah seperti itu?

Itu adalah pertempuran dengan kekotoran batin. Setelah kita menjadi terbiasa dengan ini, pikiran menjadi waspada dan bahagia. Pada saat perasaan bahagia muncul, konsentrasi meningkat, sehingga pikiran mulai menjadi terang. Pikiran terkonsentrasi memproduksi sinar terang di landasan jantung Anda.

Setelah pikiran itu muncul, beberapa saat kemudian Anda akan melihat sinar terang di depan wajah Anda atau sekitarnya. Setiap orang mempunyai kondisi kemunculan yang berbeda. Beberapa orang mulai melihat sinar di depan wajah. Mereka melihat warna-warna yang berbeda atau hanya suatu warna terang yang bisa kita sebut *nimitta*. Bagi yang lainnya, mereka melihat sinar dari samping, apakah dari samping kiri atau kanan.

Persepsi

Mengapa ini bisa terjadi? Mengapa mereka melihat sinar di samping kiri atau kanan? Itu disebabkan ketika kita berkonsentrasi pada napas, napas menjadi jelas di satu sisi. Bagi mereka yang melihat sinar di sebelah kanan, persepsi mereka tentang napas di sebelah kanan lebih jelas daripada yang sebelah kiri. Persepsi pikiran kita pada napas di sebelah kanan sangatlah kuat dan kita selalu memperhatikan sebelah kanan. Dengan cara itu, karena konsentrasi ada di sebelah kanan, maka sinarnya juga datang dari sebelah kanan.

Ada beberapa orang yang selalu mengikuti napas hingga mereka merasa bahwa bahkan badannya berputar ke sebelah kanan! Bahkan wajahnya berputar! Mereka tidak tahu bagaimana memutarnya kembali. Karena mereka tidak bisa memutarnya kembali, mereka membuka mata dan memutarnya secara fisik. Sesungguhnya ini hanyalah persepsi. Karena pikiran fokus terlalu banyak ke satu sisi, pada akhirnya mereka merasa semuanya seakan-akan di satu sisi. Mereka ingin kembali tetapi mereka tidak bisa memutarnya, sehingga mereka membuka mata dan memutar secara fisik! Ini karena persepsi mereka terlalu banyak fokus pada satu sisi.

Kadang-kadang ketika konsentrasi kita difokuskan lebih banyak pada satu sisi, kita merasa bahwa sinar datang dari sana. Ada beberapa orang yang mengamati napas masuk berlebihan, orang seperti itu *nimitta*-nya datang dari atas. Sinarnya datang dari atas, sehingga apa yang akhirnya ingin mereka lakukan? Mereka ingin masuk *jhāna* dengan cepat, sehingga mereka tidak sabar menunggu hingga sinar itu turun ke depan lubang hidung. Jadi, mereka mengatakan pada sinar itu, "Turun! Turun! Apakah begitu? Tetapi ia tidak turun, dan akhirnya, *nimitta* tersebut hilang, karena tingkat konsentrasi menurun.

Ada beberapa lainnya yang napas keluarannya lebih kuat daripada napas masuk. Mereka mengamati dan mengamati hingga *nimitta* muncul dari bawah. Jadi, setiap kasus berbeda. Kita tidak bisa mengatakan bahwa *nimitta* pasti akan muncul dengan cara yang sama pada tiap orang. Ini tergantung dari bagaimana Anda fokus pada napas.

Jadi jangan bingung. Beberapa orang berpikir, "Oh, mereka melihat *nimitta* di depan wajah. Mengapa kepunyaan saya datang dari samping? Kepunyaan saya pasti sinar dari luar. Atau ini bisa datang dari sinar matahari." Anda mungkin merasa bingung dengan cara seperti itu. Oleh karena itu banyak orang merasa ragu-ragu dan membuka mata mereka untuk melihat pada cahaya itu. Pada saat itu, konsentrasi mereka akan jatuh.

Tidak menjadi masalah warna apa atau sinar terang seperti apa yang muncul. Biarkanlah. Tugas kita hanyalah mempertahankan fokus pada napas, jangan lupa pada napas. Hanya sadari napas di depan lubang hidung. Perlahan-lahan, perlahan-lahan, warna sinar itu akan mulai berubah. Perlahan-lahan, tidak peduli apakah ia berada di sebelah kanan atau kiri, bawah atau atas, terus pertahankan perhatian Anda pada napas di depan hidung. Perlahan-lahan, sinar ini akan bergerak dan ini terjadi secara alami. Ia akan datang mendekati pada lubang hidung dan secara otomatis menjadi semakin terang dan terang.

Tanda Konsentrasi

Nimitta adalah tanda konsentrasi. Kita mempunyai tiga tingkat *nimitta*. *Nimitta* tingkat pertama bisa kuning, oranye, biru, ungu atau berawan – jenis warna seperti ini. Setiap orang mempunyai pengalaman berbeda dengan *nimitta* tingkat pertama. Pada saat itu, *nimitta* akan bergerak, muncul, dan lenyap. Ini akan muncul dengan mudah pada tahap ini. Jangan khawatir bila itu terjadi dan jangan melihatnya. Rileks saja dan usahakan fokus pada napas terus menerus.

Setelah beberapa saat, warna sinar akan berubah menjadi putih. Ia menjadi *nimitta* tingkat kedua. Pada saat ia berubah secara perlahan-lahan menjadi *nimitta* tingkat kedua, ia juga secara perlahan-lahan bergerak dan mendekati lubang hidung. Ia akan datang secara perlahan. Ini akan terjadi secara alami. Terus pertahankan pikiran terus menyadari napas dan tidak lama kemudian, warna putih akan menjadi semakin terang dan semakin terang. Jika warna putih ini menjadi terlalu terang, jangan berkonsentrasi pada sinar itu.

Banyak orang membuat kesalahan ini. Ketika sinar putih menjadi terang, mereka berpikir, "Saya ingin ini menjadi transparan. *Nimitta* tingkat akhir adalah *nimitta* transparan." Jadi agar mendapatkan

nimitta transparan, apa yang mereka lakukan? Mereka membuat usaha lebih dengan bernapas lagi dan bernapas lagi. Ini adalah salah. Pikiran perlu menjadi sangat lembut dan halus. Jadi kita hanya perlu rileks. Ketika warna putih menjadi semakin terang dan semakin terang, meditator hanya perlu rileks dan membuat napas menjadi sangat lembut dan halus.

Pikiran Bahagia

Pikiran akan mulai bahagia dengan napas, hanya ketika napas menjadi halus. Ketika pikiran menjadi tenang, sinar perlahan-lahan menjadi transparan. Ia menjadi semakin terang dan semakin terang, lalu otomatis berhenti di depan lubang hidung.

Inilah sebabnya mengapa kita perlu berhati-hati di setiap tingkat *nimitta*. Meskipun ini sepertinya hanya kesalahan kecil, tetapi akan menjadi besar jika Anda terhambat di sana dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, sehingga akan memakan waktu lama bagi Anda untuk mendapatkan *nimitta* yang terang.

Meskipun Anda telah mendapatkan sinar terang, ia tidak akan menjadi jernih dan transparan. Jadi ini adalah teknik tentang apa yang harus dilakukan. Rileks saja dan *nimitta* jernih akan datang secara otomatis dan berhenti di depan lubang hidung.

Beberapa orang bisa mendapat *nimitta* seperti bola kristal atau bola kaca. Ini bagus. Bagi yang lainnya mungkin sulit untuk mendapat *nimitta* seperti ini, tetapi tidak masalah. Yang lain lagi mendapat *nimitta* seperti bintang jernih dan terang, ini juga baik. Begitu ia menjadi semakin terang dan stabil, kita bisa mulai memfokuskan pikiran kita dengan berkonsentrasi pada *nimitta*. Lalu berpikir, “Ini adalah *nimitta ānāpānasati, nimitta, nimitta.*”

Penyerapan

Sekarang kita masuk ke penyerapan. Pikiran berhenti berkonsentrasi pada napas. Kita melepaskan napas. Rileks saja dan pertahankan perhatian jernih pada *nimitta*. Kemudian perlahan-lahan, kita akan masuk ke dalam penyerapan, ke dalam *jhāna*. *Jhāna* berarti berkonsentrasi pada *nimitta*. Pada saat itu, pikiran tidak ingin menyadari napas. Hanya ada satu obyek fokus, yaitu mengetahui obyek *nimitta*.

Mengetahui *nimitta* disebut pikiran mengarah atau kita bisa menyebutnya *vitakka*. Faktor *jhāna* kedua adalah *vicāra*, atau pikiran memegang. Pikiran memegang ini secara terus menerus menyadari *nimitta* lagi dan lagi. Kesadaran ini tidak bisa berhenti. Kita selalu sadar terus menerus. Ada pikiran memegang sepanjang waktu duduk. Setelah berkonsentrasi sebentar pada *nimitta*, Anda akan mulai merasa gembira dan bahagia. Kebahagiaan dan perasaan gembira ini muncul, sehingga ada penyatuan pikiran. Keadaan mental ini adalah berkonsentrasi hanya pada satu obyek, obyek *nimitta*. Pikiran tidak bersama dengan pikiran mengembara atau dengan sensasi badan, ia hanya dengan *nimitta*. Ini adalah penyatuan pikiran.

Jadi ketika kita berkonsentrasi dengan cara ini pada *nimitta*, lima faktor *jhāna* muncul. Ini yang kita sebut *jhāna* pertama.

Ada berbagai *nimitta* yang berbeda. Pada awalnya, ada warna-warna yang berbeda yang mungkin muncul, tetapi ini tidak masalah. Pada akhirnya, mereka semua adalah sama. Mereka menjadi putih, terang, jernih, dan stabil.

Pertanyaan 2: Mengapa Sayalay menekankan begitu banyak pada pencapaian nimitta dan jhāna?

Nimitta untuk Masuk Jhāna

Sebelum ini, kami menjelaskan bahwa sangatlah sulit berkonsentrasi pada satu obyek jika tidak ada *nimitta*. Anda mungkin ingin berkonsentrasi pada napas. Tetapi ketika napas menjadi halus, napas menjadi lenyap. Lalu bagaimana Anda bisa masuk *jhāna*? Beberapa orang mengajarkan bahwa kita bisa masuk *jhāna* dengan berkonsentrasi pada napas. Ini tidaklah mudah. Tahukah Anda?

Obyek *jhāna* perlu sangat jernih dan sangat stabil. Ia bahkan tidak boleh bergerak atau lenyap.

Napas sebagai sebuah obyek bisa berubah setiap saat. Kadang-kadang ia bisa sangat halus, kadang-kadang bisa lenyap. Ketika lenyap, obyek napas hilang dan Anda dengan mudah jatuh ke *bhavaṅga* – keadaan setengah sadar atau bawah sadar – Anda jatuh tertidur! Jadi kita tidak tahu apakah sedang tidur atau dalam keadaan *jhāna*. Dua hal ini berbeda! Tanpa suatu obyek, sangatlah sulit masuk *jhāna*.

Untuk latihan *ānāpānasati*, kita perlu sinar jernih *nimitta* untuk masuk *jhāna*.

Untuk meditasi pada kerangka, gambaran kerangka perlu jernih di pikiran kita. Dalam pikiran kita, jika kita bisa mengingat dan membayangkan gambaran kerangka, itu disebut *nimitta* meditasi pada kerangka.

Kita mempunyai sepuluh obyek *kaṣiṇa*. Untuk meditasi *kaṣiṇa*, obyek-warna perlu menjadi jelas di pikiran kita. Tanpa suatu obyek, kita tidak bisa berlatih *jhāna*. Ke mana kita bisa fokus? Tanpa suatu obyek fokus, kita tidak bisa masuk *jhāna*.

Itulah sebabnya jika kita berlatih meditasi *kaṣiṇa*, obyek-warna di pikiran kita adalah *nimitta*. Tanpa *nimitta*, sangatlah sulit untuk fokus dan menjadi stabil pada suatu obyek untuk satu jam.

Oleh karena itu, tanpa sebuah *nimitta*, adalah tidak mudah untuk masuk *jhāna*. Ketika kita masuk *jhāna*, dari *jhāna* pertama sampai keempat, pikiran yang terkonsentrasi menjadi semakin kuat dan semakin kuat.

Dasar dari Jalan Mulia Beruas Delapan

Jhāna adalah apa yang kita sebut ‘*samādhi*’ atau konsentrasi. *Jhāna* adalah juga konsentrasi benar. Sebelumnya, kita berbicara tentang Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Beruas Delapan. Mereka semua disebutkan dalam ceramah Dhamma pertama Sang Buddha, *Dhammacakkappavattana Sutta*. Ketika Anda melafalkan *Sutta* ini, Anda akan tahu ini termasuk ‘*sammā samādhi*’ dan juga ‘*sammā vāyāma*’ dan sebagainya, sebagai bagian dari Jalan Mulia Beruas Delapan. Saya tidak akan menjelaskan lebih lanjut saat ini, karena akan memakan waktu lama untuk melakukannya.

Di Jalan Mulia Beruas Delapan ini, *sammā samādhi* (konsentrasi benar) juga merupakan salah satu komponennya. Ini sangatlah penting! Bagi mereka yang mengharapkan merealisasi *Nibbāna*, berlatih hingga *Nibbāna*, adalah sangat sulit mendapatkan pengetahuan *vipassanā* tanpa pertama-tama mempunyai konsentrasi sebagai batu pijakan. Bisakah Anda mengerti ini?

Sebagai contoh, kita tahu bahwa *vipassanā* adalah suatu studi tentang apa yang ada di dalam tubuh kita. Dan apa yang di dalam? Adalah mudah merasakan sensasi. Apakah itu benar? Kita mempunyai banyak obyek *rūpa*. Kita juga menyebut badan ini ‘*rūpa*’, tetapi hanya mengetahui ini saja tidaklah cukup. Kita masih perlu menembus sampai ke dalam.

Empat unsur adalah juga salah satu jenis *rūpa*, dan begitu pula tiga puluh dua bagian tubuh merupakan jenis lainnya. Tiga puluh dua bagian adalah termasuk semua organ tubuh. Mereka adalah satu jenis *rūpa*. Lalu ada lagi *rūpa-kalāpa* yang juga masuk di dalam *rūpa*. Jadi, ada banyak cara bagaimana kita perlu menganalisa ke dalam badan kita.

Konsentrasi dengan Vipassanā

Cara yang lebih mudah adalah tiga puluh dua bagian tubuh. Apakah Anda bisa melihatnya sekarang? Tutup mata Anda; lihatlah! Apakah Anda bisa melihatnya atau tidak? Bisa atau tidak bisa? Bisa atau tidak bisa? Tolong jawab! Apakah Anda bisa melihat mereka atau tidak? Mengapa Anda tak bisa melihatnya? Ini disebabkan kekurangan konsentrasi!

Bila Anda mempunyai pikiran terkonsentrasi, tidak peduli apa pun yang ingin Anda lihat di pikiran Anda, Anda bisa melihatnya. Lihat saja di dalam tubuh Anda. Anda akan bisa melihat gambaran apa yang Anda harapkan lihat, dengan jelas apakah di depan Anda atau di dalam tubuh. Inilah sebabnya kita benar-benar perlu mempunyai konsentrasi.

Beberapa orang tidak perlu mengembangkan konsentrasi, karena di masa lampau mereka telah mengumpulkan *pāramī* (kesempurnaan) yang sangat bagus. Mereka telah berlatih selama beberapa kehidupan. Jadi untuk orang seperti Yang Mulia *Sāriputta* dan Yang Mulia *Moggallāna*, sangatlah mudah bagi mereka. Hanya dengan mendengarkan, mereka bisa menembus *nāma* dan *rūpa* dengan sangat mudah. Untuk orang biasa, bahkan setelah mendengarkan berkali-kali, kita masih tidak benar-benar tahu tentang *nāma* dan *rūpa*, kita tidak bisa benar-benar melihat ke dalam.

Saya mengatakan ini bukan untuk menyalahkan siapa pun. Ini hanyalah apa yang kita amati. Kita memerlukan konsentrasi. Tanpa

konsentrasi, sangatlah sulit untuk berlatih *vipassanā*. Jadi itulah alasannya mengapa kita menekankan *jhāna* begitu banyak.

Pertanyaan 3: “Kadang-kadang anak-anak mengambil karakter, tingkah laku dsb orang tua mereka, dan seringkali kita mengatakan mereka mempunyai genetik orang tua. Apakah ada hal seperti gen di Buddhisme? Jika tidak, bagaimana kita menerangkan karakteristik yang mirip ini? Terima kasih.”

Ketika kita berbicara tentang perbedaan karakter, orang tua dan anak-anak di keluarga yang sama kadang-kadang bisa mempunyai karakter yang sama, tetapi kadang-kadang bisa juga mereka mempunyai karakter berbeda. Kita tidak bisa menyimpulkan bahwa hanya karena mereka adalah orang tua anak-anak, seluruh keluarga akan mempunyai karakter yang sama. Mengapa kita mempunyai karakter berbeda?

Hubungan Kamma

Ketika orang mempunyai karakter sama, ini bisa disebabkan karena di masa lampau mereka mungkin sudah bersama-sama sebagai sebuah keluarga berkali-kali terus menerus dalam banyak kehidupan. Mereka sudah mengenal satu sama lain, mereka sudah berkumpul satu sama lain, dan mereka saling menyukai. Mereka mempunyai suatu hubungan *kamma* seperti itu. Jadi ketika mereka terlahir dalam keluarga ini, mereka sudah terbiasa satu sama lain.

Ketika mereka lahir dari rahim ibu, apakah lingkungan atau cara keluarga mendidik, mereka mungkin terbiasa. Mereka tidak mempunyai perasaan negatif di pihak mereka dan hanya perasaan positif saja. Mereka bisa menerima apa pun yang orang tua mereka lakukan dalam kondisi saat ini. Mereka bisa menerima dan mengerti orang tua mereka. Mereka merasa baik-baik dengan mereka. Sejak

lahir, karakter mereka sama dengan orang tua mereka. Apakah Anda mengerti? Ini berhubungan dengan kehidupan lampau.

Oleh karena mereka sudah sangat dekat di masa lampau, maka dalam kehidupan ini, mereka bisa menerima orang tua mereka, apakah mereka baik atau buruk. Kadang-kadang, bukan hanya karakter baiknya yang sama, tetapi karakter buruknya juga bisa sama. Jika si ayah peminum, anaknya bisa menjadi peminum pula. Jadi jenis karakter yang sama bisa juga dikembangkan sejak kanak-kanak yang disebabkan oleh faktor lingkungan. Si anak menyukai lingkungannya dan dia bisa menerima lingkungan seperti ini.

Kadang-kadang, meskipun orang tua mereka sangat, sangat baik, anak-anak tidak bisa mengikuti orang tua mereka, tidak peduli seberapa banyak mereka diajarkan. Mereka tidak setuju dengan orang tua mereka. Apakah Anda melihat contoh seperti ini? Orang tua memberitahu mereka, "Ini tidak baik, jangan lakukan ini." Tetapi mereka melakukan di belakang orang tua mereka. Jika mereka tidak bisa melakukan terang-terangan, mereka melakukan di belakang orang tua mereka. Ini membuat orang tua mereka marah. Anda mungkin saja pernah mengalami hal ini sebelumnya.

Ini mungkin terjadi di keluarga Anda sendiri atau di luar keluarga Anda. Anda melihat anak-anak mempunyai karakter yang berbeda dari orang tua mereka. Mengapa mereka mempunyai karakter yang berbeda? Mungkin di masa lampau, mereka tidak dekat dengan orang tua mereka. Mereka tidak mempunyai latihan yang sama. Orang juga bisa mempunyai karakter yang berbeda, karena perbedaan *kamma* dan karakter mereka di kehidupan-kehidupan lampau. Tetapi dengan adanya hubungan *kamma*, kita bertemu secara tidak sengaja dalam kehidupan ini.

Ada juga beberapa orang yang mungkin sudah berlatih meditasi di masa lampau. Tetapi di kehidupan ini ketika mereka datang, mereka tanpa sengaja terlahir di sebuah keluarga nelayan. Orang tua mereka

ingin menangkap dan membunuh ikan, tetapi anak mereka, meskipun dia berada dalam keluarga yang sama, tidak menyukainya. Anaknya merasa tidak senang dengan hal ini.

Ayah mereka suka minum, tetapi anak mereka tidak suka minum, karena dia adalah seorang Buddhis yang teguh di masa lampau. Jadi karakter bisa berbeda, karena pengaruh kehidupan lampau.

Pengaruh Kesadaran Ibu Di dalam Rahim

Ada begitu banyak alasan yang berbeda. Gen atau yang kita sebut genetik adalah karena darah yang sama. Banyak orang berpikir seperti itu. Darah yang sama berarti kita bagian dari orang tua kita, untuk mana kita berterima kasih pada mereka. Disebabkan oleh orang tua, maka kita bisa menjadi manusia.

Kita khususnya berterima kasih pada ibu kita, karena ibu telah memelihara kita bahkan ketika kita masih dalam rahim ibu.

Ibu memberi kita makanan. Semua energi dan nutrisi yang kita peroleh didapatkan dari ibu kita. Kita berhubungan dan bergantung pada ibu kita, juga pada pikiran mereka.

Pikiran orang tua, khususnya ibu kita, juga berpengaruh pada kita. Jadi *cittaja-rūpa* dihasilkan di dalam rahim. *Rūpa* hasil-kesadaran, atau kita mengatakan *rūpa* hasil-pikiran juga ada di badan kita.

Selama periode itu, yang merupakan tahap permulaan *rūpa* di dalam hidup kita, hanya ada *kammaja-rūpa*, yang disebabkan oleh *kamma* kita sendiri. Pada saat itu, *rūpa* hasil-kesadaran dan *rūpa* hasil-nutrisi belum muncul; *rūpa* hasil-temperatur juga belum muncul. Mereka muncul beberapa minggu setelah konsepsi. Selama beberapa minggu pertama ketika ibu kita benar-benar memperhatikan kita, pikirannya juga bisa memengaruhi kita.

Ketika ibu Anda memancarkan *mettā*, Anda bisa menerima, dan bisa tidur dengan damai di dalam rahim. Anda bisa tinggal dengan damai, karena ibu Anda selalu mempunyai banyak cinta kasih untuk Anda. Ibu adalah orang yang selalu mengirim *mettā* pada Anda. Ibu memberi makan. Ibu makan dan energi, nutrisinya akan dikirimkan pada Anda. Makanan juga menghasilkan *rūpa*. Temperatur ibu – ibu benar-benar memberikan kehangatan pada Anda juga. Jadi, semua obyek eksternal yang datang pada Anda adalah berhubungan dengan ibu Anda.

Jadi, *rūpa* hasil-kesadaran kebanyakan didapatkan dari ibu. Ibu memberi Anda banyak cinta kasih, tetapi komponen utamanya adalah *kamma* Anda sendiri, *kamma* memproduksi *kammaja-rūpa* di tubuh.

Pengaruh Kamma Sendiri

Orang tua mempunyai pengaruh besar pada karakter Anda, tetapi jika *kamma* Anda juga kuat, karakter Anda bisa tidak sama dengan orang tua Anda. Orang tua dan anak-anak kadang-kadang mempunyai karakter yang serupa. Sebagai contoh, masa lampau seseorang cenderung mempunyai jenis karakter *mettā*, dan ibunya juga senang memancarkan *mettā*. Mereka mempunyai jenis karakter yang serupa, mereka menjadi hampir sama karakternya.

Di masa lampau, jika anaknya tidak pernah berlatih *mettā* dan suka melakukan perbuatan buruk; meskipun ibunya mengirim *mettā*, dia hanya bisa menerima sedikit. Dia tidak akan bisa mengikuti cara ibunya. Saya minta maaf, tetapi ini sedikit rumit.

Pāramī Tertentu Memengaruhi Setelah Kelahiran

Pikiran juga bisa berubah dikarenakan pengaruh lingkungan. Jadi setelah kelahiran, meskipun mempunyai karakter baik yang sama dari kehidupan lampau, pikiran seseorang bisa juga berubah karena pengaruh lingkungan. Kadang-kadang karakter bisa berubah. Tetapi,

karena *pāramī* yang kuat atau latihan yang kuat di masa lampau, meskipun dalam kehidupan ini ada perubahan, setelah beberapa saat, ketika pikiran terbangunkan, dan *pāramī*-nya matang, pikiran awal atau *pāramī* awal bisa datang kembali pada seseorang.

Pengaruh Lingkungan

Apakah Anda mengerti? Mungkin orang ini di masa lampau adalah seorang Buddhis yang teguh dan seorang praktisi, tetapi dalam kehidupan ini, dikarenakan lingkungan atau di bawah pengaruh teman, dia mulai minum dan melakukan perbuatan buruk. Tetapi ketika waktunya matang, dia akan tahu bahwa ini tidak benar-benar bermanfaat untuknya, dan itu hanya menyia-nyiakan waktu. Orang seperti ini akan bisa sadar dalam waktu singkat.

Ada beberapa meditator muda di sini, yang bisa menggunakan waktu yang dihabiskannya di sini dengan pergi bertamasya, pergi minum dan lain sebagainya, tetapi mereka bisa melepas gangguan-gangguan itu, datang ke retreat ini dan melakukan perbuatan baik seperti bermeditasi. Ini juga berhubungan dengan karakter lampau mereka.

Dengan cara yang sama, ada beberapa orang yang mempunyai karakter yang sangat baik, tetapi orang tua mereka berbeda. Orang tua mereka mempunyai karakter berbeda, sehingga anaknya tidak tahu bagaimana untuk kembali pada karakter awalnya. Lingkungan bisa juga tidak bersih. Tetapi ketika waktunya matang, anak seperti itu bisa tersadarkan dan mereka bisa kembali ke karakter awalnya. Jadi sangatlah sulit untuk mengatakan bahwa setiap orang sama atau berada pada tingkat yang sama. Orang juga mempunyai kondisinya masing-masing.

Pertanyaan 4: "Menurut Buddhisme Tibet, ketika seseorang meninggal, prosesnya meliputi banyak tahap yang berbeda. Sebagai contoh, ada terurainya empat unsur, yang disebut tahap "bardo". Tahap-tahap itu bisa cukup menyakitkan. Apakah benar bahwa kematian meliputi banyak tahap ini? Terima kasih."

Saya tidak benar-benar tahu atau mengerti banyak tentang praktik cara Tibet, jadi adalah lebih baik bagi saya untuk memberi penjelasan menurut cara praktik aliran *Theravāda*.

Dalam praktik aliran *Theravāda*, kita mempunyai *nāma* dan *rūpa*. Itulah, dalam kondisi saat ini, kita mempunyai batin dan jasmani – *nāma* dan *rūpa*.

Empat Penyebab Rūpa

Di dalam badan, ada empat penyebab munculnya *rūpa*. Kita sudah membicarakan sebelumnya bahwa ada enam pintu-indria di badan kita; mereka adalah landasan mata, telinga, lidah, tubuh, dan jantung. Jadi landasannya ada di mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan jantung kita. Anda harus berkonsentrasi pada tiap bagian tubuh agar bisa melihat ini.

Sang Buddha mengajarkan bahwa di mata ada empat penyebab munculnya *rūpa*. Di telinga, hidung, lidah, tubuh, dan landasan-jantung adalah juga sama.

Jadi, apakah empat penyebab *rūpa* yang perlu kita ketahui ini? Ini sangatlah sulit untuk dianalisa tanpa mempunyai konsentrasi. Bisakah Anda melihatnya sekarang? Apakah Anda bisa membedakan penyebab-penyebab mereka atau tidak? Apakah Anda tahu jenis *rūpa* apa yang disebabkan oleh makanan?

Empat penyebab *rūpa* ini adalah pertama, *rūpa* yang disebabkan oleh *kamma*, kedua, yang disebabkan oleh kesadaran, ketiga yang disebabkan oleh temperatur, yaitu panas dan dingin, dan yang

keempat disebabkan oleh makanan atau nutrisi. Inilah empat penyebab *rūpa*.

Sang Buddha mengajarkan bahwa Anda perlu menembus dan menganalisa di dalam pikiran Anda hingga Anda bisa melihat berapa banyak penyebab-penyebab ini dan apa saja mereka. Ini adalah apa yang perlu kita ketahui.

Ketika kita berkonsentrasi pada empat unsur di dalam mata kita untuk sejenak, kita akan melihat banyak partikel muncul dan padam. Dari awal, kita perlu memilih partikel-partikel itu, kita perlu memeriksa yang mana merupakan *rūpa* hasil-temperatur, yang mana *rūpa* hasil-nutrisi, dan yang mana *rūpa* hasil-*kamma* (*rūpa* yang diproduksi oleh *kamma*) dan sebagainya. Di seluruh tubuh, semua *rūpa* disebabkan oleh empat kondisi yang sama ini.

Empat Unsur Di dalam Rūpa-kalapa

Tiap jenis *rūpa-kalapa* mempunyai empat unsur di dalamnya, termasuk *rūpa-kalapa* yang diproduksi oleh *kamma*. Apakah Anda tahu keempat unsur ini? Mereka adalah unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin – empat unsur semuanya.

Setiap jenis *rūpa-kalapa* adalah berdasarkan empat unsur ini. Ada empat unsur dalam *rūpa* hasil-temperatur, dan juga dalam nutrisi. Makanan yang kita konsumsi terdiri dari empat unsur. Setiap *rūpa-kalapa* bukan hanya terdiri dari empat unsur. Beberapa, seperti *rūpa-kalapa* hasil-*kamma* terdiri dari sepuluh komponen keseluruhannya. *Rūpa* temperatur, kesadaran, dan nutrisi mempunyai delapan komponen di dalam satu *rūpa-kalapa*. Jadi, ada berbagai jenis *rūpa* dengan cara analisa seperti ini.

Kita perlu memeriksa berbagai jenis *rūpa-kalapa* yang berbeda ini. Setiap bagian dari tubuh terdiri dari empat unsur, tetapi dengan komposisi yang berbeda. Ada banyak, banyak sekali *rūpa-kalapa*.

Kadang-kadang, di beberapa bagian tubuh Anda terdapat banyak *rūpa-kalapa* yang menghasilkan panas, sehingga Anda akan merasa bagian itu panas.

Di tempat lain, jika sensasi keras diproduksi lebih banyak, Anda akan merasakan bagian itu keras. Di tempat lain, jika komponen kelunakan *rūpa-kalapa* diproduksi banyak, Anda akan merasakan lunak di sana. Jadi, meskipun keempat unsur ada di seluruh tubuh kita, akan ada perbedaan sensasi yang dirasakan di tiap bagian yang berbeda di tubuh kita.

Mengapa Anda hanya merasakan kesakitan di satu bagian tubuh dan bukan di seluruh tubuh? Adanya kesakitan pada satu bagian tubuh, karena unsur-unsurnya tidak seimbang di sana. Karena Anda menekan terlalu lama pada satu posisi, sensasi keras muncul yang diikuti berat dan kohesi. Kemudian, Anda melakukan kontak dengannya di pikiran Anda. Apakah Anda tahu bahwa *rūpa* bukanlah pikiran? *Rūpa* adalah jasmani.

Banyak orang berpikir bahwa ini adalah penderitaan, badan saya adalah penderitaan! Apakah benar seperti ini? *Rūpa* tidak mempunyai pikiran. *Rūpa* adalah jasmani, kondisi dari empat unsur. Pikiran kita kontak dengan *rūpa* yang menimbulkan sensasi menyakitkan. Jadi sesungguhnya pikiranlah yang kesakitan, bukan badan yang kesakitan!

Banyak orang berpikir, "Oh, badan saya dalam kesakitan, badan saya sakit!" kadang-kadang kita mendengar mereka mengatakan dengan cara seperti ini, meskipun sebenarnya tidak terlalu tepat; kita terbiasa mengatakannya dengan cara ini. Mereka mengatakan, "Badan saya kesakitan." Sebenarnya ini seharusnya, "Pikiran saya kesakitan, karena badan ini, karena *rūpa* ini." Disebabkan oleh badan ini, pikiran saya dalam kesakitan. Dikarenakan *rūpa* ini, pikiran kita dalam kesakitan.

Dengan cara ini, kita perlu menganalisa batin dan materi. Oleh beberapa penyebab kita mati. Kita mati dengan cara yang berbeda. Apakah yang menjadi penyebab utamanya?

Urutan Kematian Alami

Penyebab utamanya adalah pikiran; pikiran adalah pengendali dari segala sesuatu. Lalu, pikiran juga berhubungan dengan *kamma* kita. Jadi karena *kamma* berhenti, orang itu harus mati. Itu satu alasan, meskipun badannya masih sangat bagus, semua *rūpa* hasil-temperatur sangat kuat, semua *rūpa* hasil-nutrisi sangat kuat, masih sangat muda, bisa mencerna dengan cepat.

Jadi *rūpa* nutrisi adalah sangat kuat, *rūpa* temperatur sangat kuat, dan begitu pula kesadaran, pikiran masih muda, sangat kuat, sangat ampuh. Mengapa bayi ini meninggal mendadak? Bayi ini hanya dua, tiga tahun, dan meninggal sangat muda. Ini disebabkan oleh *kamma* tertentu, sehingga ia meninggal. Ketika *kamma* mati, tiga yang lainnya otomatis juga harus mati. Ini adalah berdasarkan *kamma*.

Ketika *kamma* habis, kesadaran mulai berhenti. Pertama *kammaja-rūpa* – *rūpa* hasil-*kamma* berhenti, dan diikuti dengan *rūpa* hasil-kesadaran. *Kammaja-rūpa* yang pertama akan berhenti dulu, setelah itu *cittaja-rūpa* akan berhenti; kemudian berikutnya, secara perlahan *rūpa* nutrisi akan berhenti. *Rūpa* nutrisi berlanjut untuk beberapa saat karena ada panas di dalamnya. Panas di dalam itu akan memproduksi generasi-generasi *rūpa* hasil-nutrisi. Jadi, karena *cittaja-rūpa* sudah berhenti, kesadaran tidak bergerak lebih lanjut. Lalu pembentukan generasi *rūpa* nutrisi secara perlahan juga akan menurun dan jatuh. Pada akhirnya, setelah Anda meninggal, hanya *rūpa* temperatur yang ada di sana.

Hal yang sama juga terjadi pada *rūpa* temperatur, karena *rūpa* nutrisi tidak bisa memproduksi lebih lanjut, yang disebabkan panasnya makin berkurang dan berkurang. Panas adalah juga berhubungan

dengan kesadaran. Lalu, temperatur, yang dimaksud dalam hal ini, adalah temperatur dari jasad. Ini hanya mempunyai sensasi dingin. Pada saat ini, sensasi dingin lebih nyata daripada panas. Jadi, setelah orang meninggal, Anda bisa melihat setelah beberapa saat, seluruh badannya mulai terasa dingin. Rasa dingin muncul, karena hanya *rūpa* hasil-temperatur yang masih ada di sana. Jadi untuk keempat unsur itu, kita tidak bisa mengatakan apakah semuanya hancur. Ini bergantung pada tahap-tahap dari kondisinya.

Kondisi-kondisi Berbeda dari Kematian

Apa yang saya maksud dengan kondisi adalah bahwa elemen mana yang hancur tergantung pada jenis *rūpa* mana yang pertama kali rusak pada Anda. Penyebab beberapa kematian adalah bukan *kamma*. *Kamma* mereka masih sangat bagus, tetapi karena makanan, disebabkan oleh masalah pencernaan atau keracunan – jika makanan memberikan Anda masalah – orang itu bisa juga mati mendadak.

Jadi dalam kasus itu, disebabkan oleh keracunan makanan, penyebab utama kematian adalah *rūpa* hasil-nutrisi. Dikarenakan *rūpa* hasil-nutrisi, *rūpa* jenis lain akan harus mati juga.

Ada beberapa orang mengalami depresi. Kesadaran mereka sangat lemah dan selalu tidak bahagia. Jadi *cittaja-rūpa* menjadi semakin berkurang dan semakin berkurang, dan pikiran menjadi semakin lemah dan lemah. Dikarenakan pikiran tidak bahagia, *rūpa* hasil-kesadaran menjadi semakin lemah dan lemah. Orang seperti itu mengalami kesulitan tidur, sehingga menyebabkan banyak akibat lain yang terjadi pada tubuh.

Efek depresi terlihat pada wajah, dan seluruh tubuh menjadi semakin kecil dan kurus. Akhirnya apa yang terjadi? Apa yang terjadi ketika seseorang depresi dan selalu tidak bahagia? Pada akhirnya, beberapa orang melakukan bunuh diri. Mereka bunuh diri, karena mereka tidak tahu bagaimana menjaga pikiran.

Pikiran sangatlah kuat pada mereka yang tahu bagaimana menjaga pikiran. Ketika pikiran kuat, badan juga menjadi kuat. Ketika pikiran lemah, segala sesuatu lainnya juga bisa mati perlahan-lahan. Jadi ada beberapa cara meninggal.

Kita tidak bisa mengatakan bahwa kematian hanya disebabkan oleh ketidakseimbangan empat unsur. Sudah tentu, ada beberapa yang meninggal karena keempat unsur mereka tidak seimbang. Beberapa orang yang sakit untuk waktu yang lama dan hanya tinggal di dalam ruangan mungkin mempunyai kondisi dimana keempat unsur mereka tidak seimbang.

Badan kita bukan hanya diseimbangkan oleh empat unsur. Kita juga perlu diseimbangkan oleh jenis *rūpa* lainnya seperti *rūpa* hasil-kesadaran, *rūpa* hasil-temperatur, dan *rūpa* hasil-nutrisi. Kita masih perlu tahu ini. Dengan cara ini, kita perlu memeriksa jenis kesadaran apa yang muncul pada saat seseorang menjelang ajal dan setelah kematian terjadi.

Kesadaran Menjelang Ajal

Pikiran akan mengambil gambaran-tujuan sebagai obyeknya. Jadi pikiran akan melihat gambaran tertentu menjelang saat-saat terakhir. Meskipun ini saat menjelang ajal, pikiran akan melihat gambaran di mana mereka akan terlahir. Jadi, pada saat itu, orang melihat di mana mereka akan dilahirkan. Untuk manusia, yang akan dilahirkan dari rahim ibu, mereka akan melihat warna merah. Gambaran warna merah adalah tanda tempat tujuan berikutnya.

Pada saat itu, pikiran sangat aktif, dan badan mulai menjadi lebih lemah. Ini sama seperti koma, seperti dalam keadaan koma. Jadi badan tidak bisa bergerak, tidak ada banyak energi, badan mendekati kematian, tetapi pikiran masih aktif.

Pikiran mulai memproduksi dan mencari ‘ke mana saya seharusnya dilahirkan’, tempat kelahiran berikutnya, sehingga muncul suatu gambaran. Untuk kelahiran kembali di surga, orang tersebut akan melihat banyak gedung bagus, sinar terang, banyak dewa dan dewi. Mereka akan melihat jenis gambaran seperti itu. Beberapa orang, yang akan terlahir sebagai binatang, akan melihat seekor binatang, induk binatang berdiri dan menunggu mereka. Oleh karena itu, Anda harus tahu bahwa ‘Saya akan pergi ke alam binatang’. Apakah Anda mengerti?

Beberapa lainnya pergi ke kehidupan setan atau makhluk halus. Kita menyebutnya kehidupan makhluk halus, *peta*. Orang seperti itu akan melihat air atau sejenis lautan. Untuk orang seperti itu setelah mereka meninggal, mereka harus pergi ke golongan kehidupan setan kelaparan, atau pada perasaan sejenis itu. Jadi gambaran yang berbeda akan dilihat tergantung pada apa yang telah kita lakukan dalam kehidupan ini, tergantung pada *kamma* kita.

Kehidupan saat ini adalah *kamma* kita. Berdasarkan *kamma* kita, jika *kamma*-nya baik, kita akan mendapatkan tanda yang baik, gambaran yang baik; jika *kamma* kita tidak baik, jika kita melakukan perbuatan buruk sepanjang waktu, maka gambaran dari suatu alam kehidupan menderita akan muncul. Jadi pada saat itu, saat menjelang ajal, orang lebih menekankan pada pikiran, bukan pada *rūpa*.

Untuk alasan itu, *citajja-rūpa* lebih kuat daripada *rūpa* lainnya. *Rūpa* lainnya, seperti *rūpa* nutrisi tidak terlalu kuat. Karena *rūpa* nutrisi tidak begitu kuat, unsur nutrisi juga lemah. Begitu badan tidak mau bergerak, Anda akan merasakan *rūpa* temperatur - keempat unsurnya juga lemah. Hanya *rūpa* hasil-kesadaran yang sangat aktif bergerak, mempertimbangkan ke mana akan pergi.

Ketika Anda berada pada saat menjelang ajal di kemudian hari, Anda harus ingat apa yang saya katakan sekarang. Tolong jangan

lupa. Pada saat itu, Anda akan tergesa-gesa dan bertanya, "Ke mana? Ke mana? Tolong beritahu saya, Sayalay!"

Pada saat itu, saya tidak akan bisa memberitahu Anda! Anda harus memilih jalan Anda. Tolong jangan salah memilih jalan pada saat itu. Usahakan untuk ingat, "Oh, pada tahun 2010, saya menghadiri suatu retreat di Bekok, sebuah retreat-sepuluh-hari." Cobalah mengingat ini. Ini adalah sangat, sangat penting. Pada saat ini ketika Anda sedang bermeditasi, *kamma* dari bermeditasi adalah yang terbaik, *kamma* tertinggi yang pernah Anda lakukan. Adalah mulia bagi Anda melakukan banyak perbuatan baik lainnya, seperti berdana. Melakukan dana adalah baik, menjaga moralitas adalah juga baik, dan Anda melakukan banyak *kamma* baik melalui perbuatan-perbuatan baik ini. Tetapi *kamma* yang didapatkan dari bermeditasi tidak bisa dibandingkan dengan itu. Ini adalah *kamma* yang sangat kuat.

Ingatlah Kamma Baik!

Jadi, semua *kamma* baik ini terakumulasi. Pada saat itu, ingat gambaran Anda sedang bermeditasi, mendengarkan ceramah Dhamma, menjaga moralitas, melakukan dana. Ingatlah setiap perbuatan baik yang pernah Anda lakukan. Jika Anda bisa mengingat ini di pikiran Anda, bahkan sebuah gambaran buruk bisa segera berubah menjadi yang baik. Jika Anda ingin pergi ke surga, ini mudah dan Anda bisa pergi ke sana.

Jadi jangan pikir bahwa Anda membuang waktu sia-sia dan menderita di sini! Ini adalah sebuah gambaran baik bagi Anda yang bisa digunakan di masa yang akan datang. Saya begitu lelah berbicara begitu banyak dan kadang-kadang Anda tidak tahu bagaimana menghargai ini. Kadang-kadang dalam meditasi duduk Anda, Anda ingin memaki saya, bukan? (Pendengar tertawa). Apakah benar? Tidak? Jika tidak, tidak apa-apa.

Bangun dan Kumpulkan Kamma Baik

Kami mendorong Anda, karena kami tahu. Banyak orang juga sudah mengalami ketika mereka melihat kehidupan lampau dan masa yang akan datang; mereka tahu bahwa *kamma* baik begitu penting. Saat menjelang ajal adalah begitu penting. Dari sudut pandang Buddhis, kita menekankan bahwa pikiran lebih penting daripada *rūpa* pada saat menjelang ajal. Kita tidak berkonsentrasi pada badan. Pada saat itu, bahkan jika Anda ingin berkonsentrasi pada badan, Anda akan mengalami kesulitan merasakan dan memahaminya kecuali Anda mempunyai konsentrasi yang baik. Hanya dengan konsentrasi yang baik, Anda baru akan bisa mengerti sifat alami *rūpa*.

Pikiran Lebih Penting

Jadi bagi Buddhis, kita berkonsentrasi lebih banyak pada pikiran. Kita perlu memelihara pikiran, karena badan tidak lagi berguna begitu Anda mati! Kita benar-benar tidak bisa menggunakannya lagi dan tidak seorang pun menginginkannya. Anda tidak bisa menggunakannya untuk Anda sendiri dan tak seorang pun menginginkannya. Siapa yang akan menginginkannya?

Setelah satu minggu... bahkan juga setelah beberapa hari, tak seorang pun menginginkannya. Mereka tidak menginginkannya. Jadi kita perlu mempersiapkan pikiran kita, menjaga pikiran kita, dan pada saat menjelang ajal pikiran bisa menjadi penentu untuk tujuan selanjutnya. Bahkan Anda bisa mengubah tujuan Anda jika Anda bisa mengingat satu *kamma* baik. Oleh karena itu, kita membentuk lebih banyak *cittaja-rūpa* dengan cara ini. Pikiran adalah lebih penting daripada badan.

Apakah Anda memercayai ini? Jadi badan adalah hanya sarana dan tidak penting bagi seorang Buddhis, atau dalam Buddhisme, karena kita percaya pada *kamma*. Hanya pikiran yang bisa memproduksi kehidupan berikutnya. Hanya pikiran yang bisa

melanjutkan proses berpindah. Ketika seseorang meninggal, dia langsung terlahir di kehidupan yang lain. Kita tidak menunggu selama tujuh hari atau empat puluh sembilan hari. Apakah Anda tahu?

Pelimpahan Jasa

Beberapa orang mempunyai kesalahpahaman ini. Mereka berpikir bahwa setelah kematian, kita masih bisa menunggu selama tujuh hari. Apa yang kita tunggu? Apakah Anda tahu? Mereka meyakini ada suatu tahapan jeda. Mengapa? Alasannya adalah bahwa beberapa orang setelah meninggal mempunyai kemelekatan, sehingga mereka harus tinggal selama tujuh hari. Beberapa orang mempunyai kemelekatan yang sangat singkat, dengan sangat sedikit kemelekatan, sehingga mereka menjadi setan hanya untuk tujuh hari. Setelah menjadi setan, mereka bisa mengubah kehidupan mereka dengan mudah. Jika mereka mendapatkan pelimpahan jasa dari keluarga mereka dan mereka bisa mengingat perbuatan baik yang pernah mereka lakukan, maka mereka bisa mengubah kehidupan mereka. Hanya satu jenis setan atau makhluk halus yang bisa melakukan ini.

Beberapa lainnya mempunyai kemelekatan sangat kuat, dan mereka mendapatkan suatu kehidupan buruk sebagai setan atau makhluk halus yang disebabkan oleh *kamma* yang kuat. Meskipun kita berbagi dan melimpahkan jasa pada mereka, mereka tidak bisa menerimanya dan mereka tidak bisa mengubah kehidupan mereka. Jadi, jangan berpikir bahwa semua setan bisa mengubah kehidupan mereka setelah kita melimpahkan jasa pada mereka. Jadi kita harus jelas mengenai ini.

Bagi mereka yang telah melakukan *kamma* yang sangat buruk, meskipun Anda melimpahkan banyak jasa pada mereka, tidaklah mudah bagi mereka mengubah kehidupan mereka. Mereka masih perlu menderita untuk waktu yang lama di neraka sebagai makhluk neraka. Ini bukan hanya untuk satu atau dua hari. Tujuh hari sudah

sangat beruntung dan kondisi itu hanya untuk makhluk yang bisa mengubah kehidupan mereka.

Jika seseorang mempunyai *kamma* baik, yaitu, bagi yang akan terlahir sebagai manusia, mereka akan melihat warna merah sesaat sebelum mereka meninggal. Ketika kesadaran berhenti, kesadaran kematian berhenti, lalu kesadaran kelahiran kembali langsung muncul di rahim ibu mereka, hanya dalam waktu satu detik. Ini tidak bisa tidak seperti ini.

Bagi mereka yang terlahir di alam surga, mereka akan langsung muncul dalam bentuk dewa atau dewi. Tidak perlu bagi makhluk surgawi untuk tinggal di rahim seorang ibu. Mereka langsung terlahir di umur enam belas tahun untuk wanita dan kurang lebih dua puluh tahun untuk pria. Mereka akan langsung muncul seperti itu! Jadi ini adalah kelahiran pada suatu tingkat yang berbeda.

Itulah sebabnya mengapa kita tidak begitu menekankan pada *rūpa* (badan). Juga, saya merasa bahwa lebih penting bagi kita untuk menjaga *nama* (batin). Kadang-kadang, ketika Anda berkonsentrasi pada *rūpa* terlalu banyak, Anda bisa dengan mudah mempunyai kemelekatan dengannya. Ini juga agak berbahaya. Jika Anda tahu bagaimana melakukan *vipassanā*, maka ini tidak masalah dan Anda bisa melepaskannya.

Pertanyaan 5: “Pada tahap proses meditasi yang mana seorang meditator mengamati kehidupan lampayunya?”

Oh, ini adalah sangat penting. Baru saja saya menjelaskan Empat Kebenaran Mulia. Hanya mereka yang berlatih Empat Kebenaran Mulia, yang bisa masuk dan mencapai *Sotāpanna*. Siapa pun yang mempunyai pengharapan untuk berlatih hingga tingkat seorang Arahant, tidak bisa mengabaikan Empat Kebenaran Mulia ini.

Kebenaran Mulia Pertama – kita tahu dan mengerti tentang *nāma rūpa*, sifat alami *nāma rūpa*, muncul dan padamnya *nāma rūpa*; kita mengerti ketidakkekalan, penderitaan, bukan-diri, internal maupun eksternal. Ini hanya bagi mereka yang mengerti Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Kita mengerti *dukkha sacca*.

Kebenaran Mulia Kedua adalah Sebab Penderitaan. Kita perlu mengetahui sebab dan akibat. Kita menyebut ini sebagai Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Kita menyelidiki satu kehidupan ke kehidupan lainnya, bagaimana pikiran melanjutkan proses berpindah. Jadi ini adalah sama, seperti yang baru saya jelaskan, bagaimana *kamma* berlanjut prosesnya berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Ini yang kita sebut ‘Sebab Akibat yang saling Bergantungan’. Kita juga mengerti sebab di masa lampau, apa yang telah kita lakukan. Kita perlu mengetahui ini. Juga, *kamma* saat ini akan membuahkan hasil untuk kehidupan yang akan datang – ini juga perlu kita hubungkan, yaitu, saat ini ke yang akan datang.

Kita bisa melihat satu lingkaran tersambung dari kehidupan masa lampau, saat ini, dan yang akan datang, bagaimana kelahiran kembali terjadi dan kita bisa mengerti hubungan sebab dan akibat. Ini adalah apa yang kita sebut Sebab Akibat yang saling Bergantungan.

Kita juga bisa memercayai *kamma* karena faktor itu. Dikarenakan kita bisa melihat banyak kehidupan lampau, kita melihat bahwa hanya satu pikiran buruk bisa membuat seseorang terlahirkan sebagai sesosok makhluk neraka atau seekor binatang. Hanya satu proses berpikir baik juga sudah cukup sebagai penyebab seseorang mendapatkan kehidupan sebagai dewa atau manusia.

Pengertian yang lebih mendalam tentang *kamma* akan muncul, karena kita bisa melihat Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Jika kita tidak mengerti Sebab Akibat yang saling Bergantungan, adalah sangat sulit untuk memercayai *kamma*, karena kita hanya berfokus pada kehidupan saat ini.

Suatu hari, Yang Mulia *Ānanda* mendatangi Sang Buddha dan mengatakan pada Beliau, "Oh bagi saya, Sang Buddha, *paṭicca samuppāda* (Sebab Akibat yang saling Bergantungan) sangatlah mudah. Pada saat saya merenungkan, semua akan muncul dengan sangat mudah."

Sang Buddha kemudian menjawab, "*Ānanda*, jangan berkata seperti itu. Ini mudah untukmu, tetapi begitu banyak orang yang masih terperangkap di dalam sangkar." Sangkar ini seperti sangkar burung. Mereka tidak bisa menemukan di mana berawal atau di mana berakhir. Ini begitu sulit untuk ditemukan. Pikiran kita selalu terperangkap, seperti di dalam suatu sangkar; kita selalu berputar-putar. Kita tidak bisa menemukan di mana ini berawal dan di mana ini akan berakhir. Ini apa yang kita sebut Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Ini sangatlah sulit untuk ditembus. Ini sangatlah sulit! Meskipun ini sulit, kita masih harus melatihnya. Siapa pun yang tidak berlatih *vipassanā* dan Sebab Akibat yang saling Bergantungan tidak bisa mencapai tingkat *Sotāpanna*, meskipun jika mereka memimpikannya! Jadi, kita perlu mengerti Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Untuk alasan inilah maka kita perlu melihat kehidupan-kehidupan lampau kita.

Kita melakukan ini bukan untuk melekat pada kehidupan lampau. Ketika kita melihat kehidupan lampau, kita perlu mengetahui penyebab jenis apa yang telah kita tanam di masa lampau: ketidaktahuan, salah pengertian atau *avijjā* seperti yang biasa kita sebut; kita juga perlu mengetahui *cetanā* – kehendak, jenis-jenis *kamma* yang telah kita lakukan.

Kita perlu mengetahui sebab-sebab berikut: *avijjā*, *taṇhā*, *upādāna*, yang secara berurutan adalah ketidaktahuan, nafsu keinginan, dan kemelekatan. Kita perlu mengetahui tentang *cetanā*, jenis-jenis *kamma* baik atau buruk yang telah kita lakukan. Kita perlu mengetahui penyebab-penyebab ini dan setelah mengetahui mereka, kita menghubungkan mereka di kehidupan saat ini, "Oh, karena jenis

kamma yang telah saya lakukan ini di masa lampau, memberikan akibat yang terjadi pada saya sekarang.” Setelah melihat ini, kita mengerti bahwa apa yang kita lakukan saat ini, apakah baik atau buruk, akan membuahkan hasil di masa yang akan datang. Kita tidak mengetahui apakah akibatnya akan muncul pada kehidupan berikutnya atau di kehidupan-kehidupan lain yang jauh ke depan.

Itulah sebabnya kita perlu melihat kehidupan masa lampau dan masa yang akan datang. Kita bisa melihat mereka dengan konsentrasi. Tidaklah cukup hanya menggunakan imajinasi kita tanpa konsentrasi. Ini tidak bisa dilakukan. Imajinasi semata-mata tidak bisa membantu kita melihat setiap sebab dan akibat. Untuk alasan inilah kita perlu berlatih hingga mencapai *jhāna*.

Setelah mencapai *jhāna*, sangatlah mudah melihat kehidupan-kehidupan lampau Anda. Kita bisa menjamin bagi orang yang mendapat *nimitta* bahwa mereka selanjutnya bisa dengan mudah masuk pada tingkatan *Sotāpanna*. Jika Anda memberikan waktu untuk berlatih, ini akan sangat mudah. Apakah mudah atau sulit untuk mendapat *nimitta*? Ini sangatlah mudah!

Banyak orang sudah berhasil mendapatkan *nimitta* sekarang. Itu bagus! Saya juga senang dengan pencapaian itu. Sebenarnya begitu kita sudah mendapat *nimitta*, kita hanya perlu tekad yang kuat. Kita perlu berpikir, “Sekarang saya tidak bisa mengikuti retreat jangka panjang, tapi lain waktu akan saya lakukan, kehidupan ini sangat bermanfaat dan penting bagi saya.”

Apakah Anda tahu bahwa meskipun Anda sekarang manusia, atau bahkan Anda adalah dewa, tetapi bukan dewa yang bermeditasi, ini juga berbahaya! Anda bisa menikmati diri dengan banyak dewi, sehingga Anda lupa tentang meditasi. Anda juga bisa lupa pada *nimitta*.

Jadi Anda harus membuat tekad kuat, "Suatu hari bila saya punya waktu, saya akan pergi mengikuti retreat jangka panjang." Anda dipersilakan datang di retreat dua bulan. Jadi datang dan berlatihlah!

Jika Anda bisa melihat kehidupan lampau Anda, Anda bisa berlatih Sebab Akibat yang saling Bergantungan dan berlatih *vipassanā* hingga Anda mencapai tingkat *Sotāpanna*, sehingga kehidupan ini benar-benar bernilai! Atur waktu untuk berlatih meditasi. Bagaimanapun juga kita harus mati, Anda tahu, bukan? Sebelum kita mati, kita perlu mempunyai sesuatu yang benar-benar memberikan keamanan untuk masa depan kita. Adalah tidak mudah bagi generasi yang akan datang, karena *Buddhasāsana* menurun dari hari ke hari. Kita tidak tahu apakah kita masih bisa belajar atau berlatih meditasi di masa yang akan datang. Kita tidak yakin sama sekali. Dalam kehidupan ini, karena *kamma* baik Anda dari berdana, menjaga moralitas (*sīla*), dan berlatih meditasi (*bhāvanā*), Anda mungkin terlahir satu kali di alam surga, tetapi ketika Anda kembali ke dunia, mungkin sudah tidak ada *sāsana* dan tidak ada guru-guru lagi.

Ini sangatlah penting. Jangan sia-siakan kehidupan baik Anda, hanya untuk makan dan menikmati kesenangan indria.

Anda tahu, setiap hari Anda hanya makan, menikmati, tidur, dan dari hari ke hari berlalu hanya seperti itu. Anda menjadi semakin tua dari hari ke hari, tahun ke tahun, dan Anda akan segera meninggal. Ini tidak berguna. Tidak ada manfaat atau kebaikan bagi Anda sama sekali. Tetapi Anda semua sudah sangat bagus, karena Anda benar-benar ingin berlatih untuk Dhamma. Ini hanya bagi mereka yang mempunyai kebijaksanaan yang bisa melakukannya. Jadi, Anda sudah tahu bagaimana menggunakan waktu dan energi Anda.

Pertanyaan 6: ‘Idaṅ no ñāṭīnaṅ hotu, sukhitā hontu ñātayo’– jasa bagi famili yang meninggal. Seorang guru Buddhis memberitahu saya bahwa ini seharusnya tidak dilafalkan di rumah, karena akan menarik setan atau makhluk tak beruntung masuk ke dalam rumah. Tetapi bagi saya, saya merasa ini baik-baik saja, karena saya melafalkan paritta di rumah setiap hari dengan niat dilimpahkan pada famili yang sudah meninggal, sehingga mereka berbahagia menerima jasa ini dan kemudian terlahir di alam kehidupan yang lebih baik. Kita ingin membantu mereka. Jadi, bagaimana pendapat Sayalay tentang hal ini?’

Apakah Anda takut pada famili Anda? Ketika anggota famili Anda meninggal dan Anda merasa mereka menjadi setan atau makhluk rendah, ketika mereka datang mengunjungi Anda, apakah Anda takut atau Anda mempersilakan mereka? Hah? Saya harus menanyakan pada Anda pertanyaan ini.

Jadi bagaimana ini? Apakah Anda takut atau menyambut mereka? Anda mungkin berkata, “Oh Bhante, Sayalay, tolong datang dan lafalkan *paritta*, tolong lafalkan dan biarkan mereka pergi.” Kebanyakan orang akan bereaksi dengan cara seperti ini. Mereka mengatakan, “Oh, kita mendengar sesuatu di rumah. Anggota keluarga saya meninggal dan saya rasa dia dalam kondisi kurang baik. Dia mungkin sudah menjadi setan dan dia datang mengganggu, sehingga kami tidak bisa tidur. Kami sangat takut dan keluarga juga takut.” Anda tidak ingin mengatakan bahwa itu Anda sendiri. Anda mengatakan, “Anak saya takut, anak-anak saya takut”. Tetapi sesungguhnya Anda juga takut, takut pada istri Anda. Ketika istri Anda meninggal, Anda juga takut. Atau ketika suami Anda meninggal, Anda takut. Maka cinta jenis apa di antara kalian? Jika masalahnya seperti itu, apa yang kalian punyai adalah ‘cinta yang retak’.

‘Cinta yang retak’

‘Cinta yang retak’ berarti Anda hanya berfokus pada perasaan Anda saja. Anda merasa nyaman dengan siapa pun yang menjaga perasaan Anda. Anda tidak merasa nyaman dengan siapa pun yang tidak menjaga perasaan Anda.

Sebenarnya Anda mencintai diri Anda sendiri. Cinta Anda untuk diri Anda lebih banyak daripada untuk istri Anda, setan dari istri Anda atau setan dari suami Anda. Apakah ini benar? Apakah ini benar atau tidak? Ya, ‘cinta yang retak’ dan cinta murni berbeda.

Cinta murni adalah bisa mencintai semua jenis makhluk sama seperti keluarga Anda. Meskipun anggota keluarga Anda menjadi setan setelah meninggal, Anda harus mencintai dia lebih daripada dalam kondisi saat ini. Apakah ini betul? Apakah ini benar?

Tetapi ini sangatlah sulit diterima. Banyak orang tidak bisa menerima ini. Tetapi kita harus berlatih seperti ini. Ketika Anda mencintai mereka, Anda harus mencintai mereka bukan hanya dalam kehidupan ini, karena mereka sudah menjaga Anda, memasak untuk Anda, dan memenuhi keinginan-keinginan Anda, sehingga Anda merasa nyaman. Kita harus berpikir dengan cara yang berbeda.

Sekarang dia benar-benar menderita. Karena Anda dan kemelekatan pada keluarga, dia menjadi setan. Jadi kita perlu melakukan lebih banyak untuk makhluk itu, berpikir bagaimana membebaskan makhluk itu dari penderitaan di kehidupan ini. Seberapa banyak yang bisa kita lakukan untuk makhluk itu dan membantunya dengan melimpahkan jasa dan dalam bentuk pelafalan *paritta*, kita akan melakukannya. Bahkan jika makhluk itu ada di rumah, tidak masalah! Biarkan saja. Hanya pikirkan kehidupan saat ini sebagai manusia. Jangan pikirkan sebagai makhluk setan.

Rasa Terima Kasih bukan Takut

Pikirkan bagaimana makhluk itu sudah baik pada Anda dan sudah menjaga Anda dalam kehidupan ini. Coba berpikir dengan cara ini dan jika Anda melakukan pelimpahan jasa di rumah, karena dia merasa terbiasa di rumah, mereka harusnya selalu berada di sekitar Anda. Jika Anda melakukannya di rumah, ini lebih baik daripada di vihara. Dengan cara ini, makhluk itu bisa menerima dengan lebih dekat dan Anda bisa memberikan lebih banyak dengan mudah, sehingga mereka bisa menerima dengan lebih mudah.

Jadi, inilah hubungan yang harus Anda punyai. Kemelekatan datangnya dari keluarga Anda bukan dari luar. Jadi jika Anda melimpahkan jasa di rumah, ini lebih bermanfaat dan makhluk itu bisa menerima dengan lebih mudah dan langsung. Tidak perlu takut!

Welas Asih pada Makhluk Rendah

Mengapa kita harus takut? Kita perlu melatih pikiran kita mencintai makhluk rendah. Banyak orang berpikir bahwa makhluk yang lebih tinggi adalah yang terbaik; mereka ingin tinggal dengan dewa. Bila dewa datang pada mereka, mereka akan sangat bahagia. Tetapi ketika setan datang pada Anda? Anda tidak bahagia! Anda takut! Pikiran Anda tidak seimbang. Ini adalah tidak seimbang. Anda belum cukup melatih pikiran Anda.

Jadi inilah cara yang perlu kita latih. Inilah apa yang sudah saya lakukan dalam hidup saya. Sejak saya masih sangat muda, tanpa bimbingan seorang guru, saya mencoba sepenuh hati untuk benar-benar mencintai bahkan semut dan binatang lainnya. Saya mencintai, saya berusaha mencintai mereka. Dan tanpa seorangpun memberitahu saya, saya mencintai setan-setan dan juga makhluk-makhluk rendah. Saya merasakan di hati dan pikiran saya ketika mereka memunculkan dirinya dalam mimpi saya bahwa mereka menderita. Saya tidak tahu bagaimana saya bisa membantu mereka. Tetapi mereka memberi tahu

saya, "Oh, hanya lafalkan *paritta* kualitas Buddha." Pada waktu itu, saya tidak tahu tentang meditasi, sehingga saya melafalkan, 'Itipi so bhagavā arahan' terus menerus selama dua jam, menggunakan tasbih. Pada akhir dari pelafalan ini, saya merasa penuh dengan energi. Lalu saya kemudian melakukan pelimpahan jasa untuk mereka.

Saya melakukan itu dengan sengaja untuk mereka, menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari. Ketika saya pulang dari sekolah, saya akan cepat-cepat pergi ke pagoda, duduk dan segera melafalkan, melafalkan, dan melafalkan *paritta*. Saya melakukan ini bertahun-tahun. Akhirnya, saya mulai merasa terbiasa dengan setan-setan, dan juga karena saya baik pada mereka, saya tidak merasa takut. Setiap saat, saya memancarkan *mettā* pada mereka.

Itulah sebabnya bagi beberapa meditator, kadang-kadang setan-setan mengganggu mereka, dengan nyata mengganggu mereka; bentuknya berubah, semuanya berubah. Kita hanya perlu mengatakan dengan baik-baik, "Tolong jangan ganggu. Ini *kamma* buruk bagi kamu semua. Saya akan berbagi jasa kebaikan. Silakan pergi." Mereka mendengarkan! Saya hanya mengatakan satu kali dan mereka pergi. Pengalaman ini terjadi pada saya berkali-kali. Mereka mendengarkan dan mereka pergi. Adalah sangat mudah berhubungan dengan setan, karena mereka bisa merasakan *mettā* kita. Ini bukan bualan semata. Saya hanya ingin Anda semua belajar mencintai anggota keluarga Anda.

Jangan takut pada keluarga Anda. Sudah tentu mereka akan tersakiti, karena mereka berpikir bahwa Anda tidak tahu. Mereka juga tahu bahwa mereka baru saja meninggal beberapa hari yang lalu, dan Anda sekarang takut pada mereka. Mereka bisa merasakan dan mereka mengerti bagaimana perasaan Anda. Jika ini terjadi pada Anda, dan anggota keluarga Anda melakukan ini pada Anda, apa yang Anda rasakan?

Kita perlu selalu mencoba mengerti perasaan makhluk lain, sehingga kita akan mengerti lebih banyak tentang apa yang terjadi. Jika kita tidak pernah mencoba merenungkan dari sudut pandang orang lain, kita tidak akan tahu apa yang terjadi. Kita akan selalu berpikir bahwa kita benar dan kita tidak bisa melihat kesalahan kita. Itulah sebabnya kita perlu mencoba merasakan perasaan orang lain. Ketika saya ditempatkan di posisi yang sama, bagaimana yang saya rasakan? Kita perlu merenungkan perasaan kedua belah pihak setiap saat, sehingga kita bisa benar-benar baik dan benar-benar seimbang.

Jaga Karma Ketika Hidup

Hidup adalah begitu berbahaya. Itulah sebabnya kami selalu menerangkan pada Anda untuk tidak melekat terlalu banyak. Sebelum kehidupan seperti itu terjadi, kita masih bisa menjaga pikiran kita. Begitu itu terjadi, sangatlah sulit untuk mengubahnya kembali. Jika Anda pergi ke kehidupan alam setan atau neraka secara tidak sengaja dan Anda ingin kembali, ini sangatlah sulit. Adalah tidak mudah menolong Anda pada saat itu. Saat menjelang ajal sangatlah berbahaya.

Untuk alasan itulah kita perlu menjaga pikiran kita. Kita perlu menjaga *karma* kita. Tolong mengerti bahwa ini berlaku untuk setiap orang, untuk tidak melekat terlalu banyak. Jadi usahakan mencintai setan atau makhluk rendah, sama seperti Anda mencintai dewa atau yang lainnya. Adalah baik untuk mencintai.

Banyak orang tidak ingin berhubungan dengan makhluk rendah atau makhluk menyedihkan. Semua adalah sama. Setelah meninggal tidak ada yang khusus. Semua adalah sama!

Pertanyaan 7: Orang tua saya semakin tua, mereka menderita sakit dan kesakitan karena usia lanjut mereka. Mereka bukan Buddhis. Sebagai anak, saya ingin mengetahui bagaimana saya bisa mendapatkan atau apa yang bisa saya lakukan untuk mengurangi kesakitan dan penderitaan mereka?"

Ini adalah sulit untuk dijawab. Jika mereka bukan Buddhis, paling sedikit jika mereka percaya pada *kamma*, adalah lebih baik kalau kita menjelaskan beberapa jenis *kamma* pada mereka. Jika mereka tidak tahu ini, kadang-kadang sulit bagi kita untuk menerangkan meditasi secara langsung. Banyak orang tidak bisa menerima meditasi dengan cepat, karena mereka berpikir bermeditasi itu sangatlah sulit dan membuat mereka menderita.

Adalah sangat sulit untuk langsung membicarakan meditasi. Jadi jika kita ingin mengubah mereka menjadi Buddhis, mungkin kita bisa membujuk mereka dengan membuat mereka mendengarkan *paritta* cinta kasih. Mereka mungkin bisa merasakan perasaan yang menyenangkan. Kita mempunyai *paritta* seperti itu di Malaysia – “*averā hontu ...*” – Anda tahu, bukan? Bagi mereka, itu tidak terlalu sulit; mereka bisa mengerti dan mengikuti dengan mudah dan ini bisa memberi mereka suatu perasaan damai.

Jadi Anda bisa membuat mereka mendengarkan *paritta* cinta kasih seperti itu pada awalnya. Ketika sedang mendengarkan, mereka tidak perlu berkonsentrasi terlalu banyak. Setelah mendengarkan, mereka merasa rileks dan nyaman, sehingga mereka merasa bahagia. Ini langkah pertama.

Dalam *sutta-sutta*, Sang Buddha menjelaskan bahwa dalam Buddhisme, niat kita seharusnya sama seperti bagaimana kita mencintai anak kita. Cinta Anda pada anak Anda adalah cinta murni dan niat murni. *Cetanā* ini adalah apa yang kita sebut sebagai meditasi dan *kamma* baik. Kita perlu mulai dari dasar. Jika kita ingin

mengubah mereka secara paksa dengan segera menjadi Buddhis dan membuat mereka bermeditasi, ini sedikit sulit.

Kita perlu melakukannya perlahan-lahan, sehingga mereka bisa menerima dengan mudah dan pada akhirnya menjadi bahagia. Hanya pada saat itu, kita bisa menerangkan bahwa mereka sebenarnya sangat melekat pada anak dan keluarga mereka. Jika Anda meminta mereka langsung melepas dan melihat segala sesuatu tidak kekal, penderitaan, dan bukan-diri, memotong semuanya, mereka tidak akan bisa menerima!

Jadi kita perlu mulai dari dasar, satu di antaranya adalah *mettā* atau kualitas *Buddha*, *Dhamma*, dan *Saṅgha*. Kadang-kadang, mereka mungkin merasa sulit untuk menerima, jadi kita perlu menjelaskan lebih banyak tentang bagaimana niat yang baik akan menciptakan *kamma* baik, yang akan membantu mereka menjadi kaya di kehidupan yang akan datang atau bahwa dengan *kamma* baik, Anda akan bisa mendapatkan suatu kehidupan dan kesehatan yang baik. Kita hanya bisa menerangkan pengertian mendasar tentang *kamma* sebagai langkah awal. Jadi jaga moralitas dengan *mettā*, ini baik bagi Anda; ini akan membantu Anda menjadi damai saat ini dan juga mempunyai manfaat di masa yang akan datang. Ini adalah langkah pertama untuk membantu mereka.

Begitu mereka bahagia dan mereka bisa mulai menerima, maka langkah kedua adalah bertanya pada mereka, "Oh, mengapa Anda tidak ikut saya ke vihara bertemu Bhante atau Shifu?" Dikarenakan mereka ditahbiskan, mereka sudah melepas dan terbebaskan dari cara orang biasa, dan mereka juga menjaga moralitas dan berlatih meditasi, sehingga kita bisa mendapatkan *kamma* baik dengan memberikan penghormatan pada mereka.

Ini adalah langkah selanjutnya. Setelah itu, biarkan mereka merasa bahagia dan berkomunikasi dengan para *bhikkhu* dan *sayalay*. Pada mulanya, kita tidak bisa mengajarkan mereka tentang *nāma* dan

rūpa. Biarkan mereka membina hubungan dengan *bhikkhu*, *sayalay*, biarkan mereka terbiasa dan bahagia dengan mereka.

Hanya setelah mereka merasa nyaman, kita baru bisa mulai menerangkan dasar-dasar meditasi atau *ānāpānasati*. ”Baiklah, perlahan-lahan, jika Anda berkonsentrasi pada *ānāpānasati*, napas, ini begitu sederhana. Kita perlu bernapas selamanya. Benar bukan? Begitu pikiran Anda menyadari napas, begitu Anda mengetahui napas, ini adalah meditasi dan Anda akan mendapatkan *kamma* baik.” Kita hanya bisa mencoba dengan cara ini. Kemudian kita harus mengatakan pada mereka dengan perlahan-lahan, sangatlah sulit untuk langsung pada subyeknya. Tahap demi tahap, kita bisa menyampaikan pada mereka.

Kita bisa mengatakan pada mereka betapa menakutkan menjadi makhluk neraka, betapa menderita berada di alam kehidupan setan. Makhluk-makhluk di alam menyedihkan tidak mempunyai makanan dan mereka harus menderita banyak sekali; mereka menderita di neraka dan juga makhluk lain menyerang mereka. Kadang-kadang kita perlu juga menambahkan gambaran semacam itu.

Kita perlu menerangkan kedua gambaran yang baik dan buruk, hingga mereka bisa menerima. Setelah itu, secara perlahan-lahan, meditasi merupakan langkah selanjutnya.

Kadang-kadang ini agak sulit, karena tidaklah mudah bagi orang tua menerima apa yang dikatakan oleh anak mereka. Meskipun mereka ingin mengikuti nasihatnya, mereka kadang-kadang tidak mau menunjukkan pada Anda secara langsung bahwa mereka ingin mengikutinya. Ini sedikit sulit. Kita perlu sangat berhati-hati ketika berbicara pada orang tua kita. Anda tidak boleh mengatakan pada mereka, ”Oh, Anda bisa mendapat *kamma* buruk.” Anda jangan berargumentasi dengan mereka. Anda perlu mempunyai rasa terima kasih pada mereka.

Anda perlu menerangkan dengan baik apa yang Anda rasakan tentang meditasi dan bagaimana orang lain merasakan tentang meditasi. Apakah Anda mengerti? Kadang-kadang, beberapa anak ingin menunjukkan bahwa karena mereka sudah belajar lebih banyak daripada orang tua mereka, mereka tahu segalanya. Mereka ingin menunjukkan bahwa mereka lebih tahu daripada orang tua mereka. Ini adalah tidak baik. Jadi kita perlu sangat berhati-hati dengan orang tua kita.

Sādhu, sādhu, sādhu....



Empat Unsur



Sayalay membahas latihan *rūpa kammaṭṭhāna* dimulai dengan meditasi empat unsur.

Adalah penting bagi kita untuk mengerti empat unsur, baik sebagai pengetahuan maupun untuk latihan meditasi. Sang Buddha mengajarkan empat puluh obyek meditasi untuk latihan konsentrasi, dan meditasi empat unsur adalah satu di antara obyek-obyek ini.

Jika Anda mengikuti dan berlatih secara sistematis, Anda bisa mencapai tetangga *jhāna*. Ini adalah untuk konsentrasi.

Vipassanā

Meditasi empat unsur juga untuk latihan *vipassanā*. Meskipun *vipassanā* dikenal sebagai meditasi pandangan terang, saya juga ingin menyebutnya sebagai ‘pengetahuan ke dalam’. Kita perlu mempelajari ‘ke dalam’ badan kita dan ‘ke dalam’ yang lainnya juga. Inilah yang kita sebut pengetahuan *vipassanā*.

Untuk mempersiapkan latihan *vipassanā* kita juga perlu berlatih empat unsur; hanya dengan itu kita mulai melihat langkah selanjutnya untuk latihan ‘ke dalam’. Empat unsur sangatlah penting sebagai dasar, baik sebagai latihan konsentrasi maupun *vipassanā*. Anda tahu secara garis besar empat unsur, yaitu unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin.

Ada enam karakteristik dalam unsur tanah: keras, kasar, berat, dan lawannya, lunak, halus, dan ringan. Kadang-kadang ketika Anda bermeditasi, Anda mungkin merasakan berat, kasar, keras – sensasi ‘kelompok berat’ – pada seluruh tubuh, sedangkan sensasi lawannya yang lain seperti lunak tidak terlalu jelas.

Pada saat lain, ketika Anda sedang berkonsentrasi, Anda bisa merasakan seluruh tubuh menjadi lunak, sangat halus, atau sangat ringan. Ketika sensasi kelompok ‘lunak’ menonjol, sensasi lawannya seperti keras, kasar, dan berat menjadi tidak terlalu jelas.

Kadang-kadang, jika Anda merasakan sensasi kelompok berat terlalu lama, Anda bisa merasa sakit kepala dengan mudah dan seluruh badan menjadi tegang dan kaku. Sensasi merekat seperti itu terjadi karena karakteristik keras, kasar, dan berat sangatlah kuat di badan Anda. Sebagai akibatnya, badan Anda menjadi kaku, seperti tidak bisa bernapas. Kita menyebut ini sebagai kohesi.

Jika itu terjadi, kita bisa berupaya menyeimbangkan dengan meditasi empat unsur di badan kita. Kita bisa berlatih memperhatikan sensasi lunak, halus, ringan di badan kita, dan juga merasakan sensasi mengalir.

Merekat dan mengalir adalah karakteristik yang berlawanan di dalam unsur air. Ketika kita berlatih memperhatikan sensasi mengalir, sensasi keketatan dilepaskan. Kita bisa melepaskan keketatan dengan cara memfokuskan pada karakteristik lunak, halus, dan ringan. Cara kedua adalah dengan terus berlatih sensasi mengalir.

Pada akhirnya, badan Anda tidak terasa ketat lagi. Ia lebih rileks, nyaman, dan ringan. Jadi kita bisa menggabungkan latihan unsur tanah dan air untuk menyelesaikan ketidaknyamanan pada fisik.

Masalah Fisik pada badan Berdasarkan Empat Unsur

Setiap orang mempunyai sensasi apakah ketika mereka sedang bermeditasi atau melakukan hal lainnya. Kadang-kadang, badan Anda mendapatkan semua jenis sensasi. Semakin banyak Anda fokus pada badan, semakin banyak Anda mulai merasakan sensasi-sensasi ini. Kemudian, kita bisa mulai memeriksa apa yang benar-benar terjadi di dalam tubuh kita.

Kadang-kadang, badan terasa sangat keras, kadang-kadang sangat lunak, kadang-kadang sangat tegang, kadang-kadang sangat rileks – begitu banyak, sehingga Anda bisa merasa mengantuk.

Anda coba perhatikan ini sendiri. Apakah Anda bisa memperhatikan jika Anda pernah mengantuk sepanjang meditasi duduk? Apakah Anda tidak mengetahui apa pun? Di mana Anda? Di mana aula meditasi? Anda tahu diri Anda. Bahkan jika Sayalay berdiri di belakang Anda, Anda juga tidak mengetahuinya. Ini dikarenakan Anda hanya berkonsentrasi pada kelunakan. Jadi Anda terlalu nyaman dan jatuh mengantuk!

Alasan lain mengantuk adalah terlalu banyak melekat pada makanan, terlalu banyak makan biskuit. Ini datang dari masalah pencernaan! Anda boleh makan, tetapi Anda perlu berolah raga seperti meditasi jalan, sehingga Anda bisa mencerna dengan mudah. Jadi ketika Anda mulai duduk, ini akan lebih nyaman.

Pikiran adalah juga sangat penting. Kita perlu mempunyai tekad kuat dan usaha yang keras. Kita harus mengetahui bahwa, "Saya sudah melakukan *kamma* buruk"; kita juga perlu memeriksa itu. Kita sangat takut pada *kamma* buruk – pikiran buruk, ucapan buruk, dan tindakan buruk. Jadi kita perlu memeriksa ulang dengan berbagai cara, dengan semua cara.

Besok kita harus sangat berhati-hati jika kita telah melakukan banyak kesalahan hari ini. Kita seharusnya tidak mengulang

kesalahan yang sama besok pagi. Beberapa orang mungkin berpikir, "Jika hari ini saya tidak bisa mendapatkan konsentrasi, tidak masalah, besok pagi saya akan mendapatkannya." Tahun demi tahun mereka terus seperti ini, hingga mereka tua, tanpa banyak waktu yang tersisa. Ini adalah tidak baik.

Itulah sebabnya kita harus berupaya lebih keras, ketika kita masih mempunyai energi untuk duduk. Jika seseorang sudah berumur tujuh puluh atau delapan puluh tahun, sangatlah sulit untuk berlatih. Ketika Anda masih mempunyai energi, buatlah suatu tekad yang kuat: "Saya ingin mendapat konsentrasi. Saya tidak mau berbicara. Saya tidak mau membuang waktu," maka meditasi Anda akan maju secara perlahan-lahan. Perlahan-lahan amati pikiran Anda dengan seksama dengan berbagai cara. Anda akan bisa menjaga pikiran Anda, jika Anda benar-benar berlatih mengamatinya.

Jika meditasi ini tidak cocok, Anda bisa bertemu Sayalay dan memberitahu padanya. Mungkin meditasi empat unsur atau meditasi pada tulang belulang akan lebih cocok. Saya tidak keberatan untuk menjelaskannya. Tolong jangan takut atau marah karena Anda tidak bisa, karena Anda tidak bisa melihat *nimitta* ketika berlatih *ānāpānasati*. Ada banyak jalan untuk dicoba.

Menyesuaikan dengan Empat Unsur

Jadi itulah caranya bagaimana Anda bisa menyesuaikan. Jika Anda sangat mengantuk, Anda bisa memotivasi pikiran Anda dengan berlatih pada karakteristik empat unsur, pada sensasi keras, kasar, dan berat di badan Anda. Secara perlahan-lahan, energi akan muncul dan Anda bisa berkonsentrasi lebih lanjut pada obyek meditasi Anda.

Dengan cara seperti ini kita bisa berlatih meditasi unsur tanah. Ada enam karakteristik – keras, kasar, berat, lunak, halus, ringan. Karakteristik unsur angin adalah menekan dan menopang, dan unsur

api mempunyai karakteristik panas dan dingin. Unsur air mempunyai karakter mengalir dan melekat.

Api

Kadang-kadang, Anda bisa merasa sangat panas di badan Anda, setelah melakukan usaha keras di meditasi konsentrasi. Anda akan merasa seluruh tubuh hangat, bahkan sangat panas. Anda kemudian mungkin ingin menyeimbangkan dengan berlatih sensasi dingin, dengan bernapas di udara segar. Anda mungkin mengamati sensasi dingin udara yang masuk melalui lubang hidung ketika Anda bernapas. Lalu, bernapas masuk lagi, mendorong udara masuk, masuk ke dalam tenggorokan lalu perut dan pada seluruh tubuh.

Ketika konsentrasi Anda bagus, walaupun Anda hanya bernapas dengan cara biasa, Anda mungkin secara perlahan-lahan merasakan udara memancar pada seluruh tubuh Anda.

Semua sensasi dingin akan datang, dari wajah Anda ke seluruh tubuh. Begitulah Anda bisa menyeimbangkan sensasi panas dan dingin.

Sekarang cuaca tidak terlalu stabil, Anda mungkin merasakan dingin di dalam aula di pagi hari dan malam hari ketika duduk bermeditasi. Banyak orang mengatakan ini terlalu dingin, dan itulah sebabnya Anda merasakan sensasi dingin di dalam tubuh Anda, sehingga Anda menggigil. Pada saat itu, Anda bisa menyeimbangkan dengan meditasi empat unsur.

Jika Anda menggigil, Anda bisa fokus pada api pencernaan di bagian bawah perut Anda. Api itu sebenarnya bisa membantu Anda dalam mencerna jenis makanan apa pun. Api ini selalu ada di sana. Anda bisa fokus di bagian bawah perut dan bisa dengan mudah merasakan panas.

Anda hanya cukup memperhatikan sensasi panas, menyebut, "panas, panas, panas." Pikirkan perlahan-lahan, perlahan-lahan karena

pikiran Anda juga mempunyai kekuatan berkonsentrasi pada perasaan dan sensasi itu.

Kekuatan pikiran perlahan-lahan bisa memproduksi *rūpa* di seluruh tubuh Anda. Jika pikiran Anda menjadi semakin kuat dan semakin kuat dengan konsentrasi, sensasi Anda pada rasa panas juga akan semakin kuat.

Dari sini, kita bisa perlahan-lahan memancarkan pada tubuh bagian atas dan anggota tubuh bagian bawah juga.

Perlahan-lahan panas akan mengalir, perlahan-lahan badan akan menjadi lebih hangat. Kadang-kadang Anda bahkan bisa berkeringat.

Anda tidak perlu memakai pakaian berlapis-lapis. Anda bisa mencobanya, jika Anda merasa sangat dingin pada waktu tidur, cukup fokus pada panas. Karena Anda sekarang sudah berlatih konsentrasi untuk beberapa hari, Anda bisa melakukan ini. Jadi Anda sudah mempunyai suatu konsentrasi. Ini benar, sangat benar. Jika pikiran Anda ingin fokus pada panas, Anda akan merasakan panas.

Mencapai *jhāna* atau tidak bukanlah masalah. Hanya pikirkan sensasi, jadi Anda hanya berkonsentrasi pada itu, jangan pedulikan tentang *jhāna*. Anda tahu bahwa Anda sudah berlatih pada obyeknya untuk beberapa waktu. Ketika Anda melanjutkan menaruh pikiran Anda pada panas, dengan menyebutkan, "panas, panas, panas", maka badan Anda perlahan-lahan akan mulai panas. Dengan cara ini, kita bisa menyeimbangkan unsur-unsur. Oleh karena itu, bagi pemula, kita perlu berlatih memperhatikan setiap karakteristik unsur satu per satu hingga setiap unsur menjadi jelas.

Memperhatikan Setiap Karakteristik Unsur

Kita mulai dengan 'sensasi menekan' dari tubuh bagian atas yang mana mengalir ke tubuh bagian bawah. Kita perlu merasakan secara

perlahan-lahan, hingga kita mempunyai suatu sensasi ‘menekan’ yang jelas.

Lalu kita pindah ke sensasi keras, kasar, berat – semuanya dua belas karakteristik, satu per satu. Begitu setiap unsur jelas, sangat jelas, dilihat dengan cepat, maka kita bisa melakukan secara keseluruhan serentak berkonsentrasi pada semua unsur, dengan urutan ke depan atau kebalikannya tidak masalah. Kita mencoba bermeditasi pada semua unsur pada saat bersamaan, hanya setelah kita mencoba setiap unsur satu per satu dan bisa menguasai cara itu.

Memperhatikan Karakteristik dalam Kelompok

Pada akhirnya, kadang-kadang Anda mungkin merasakan unsur tanah berkembang lebih kuat, ketika Anda merasakan dua atau tiga karakteristik bersama. Ini berarti keras, kasar, berat muncul bersama. Ketika kelunakan muncul sensasi lunak, halus, dan ringan juga bisa dirasakan bersama.

Dengan cara ini, kita bisa melakukan empat unsur, kelompok per kelompok – tanah, air, api, dan angin. Tetapi pada permulaan, kita perlu melakukan setiap karakteristik satu per satu.

Dengan berlatih, konsentrasi akan meningkat. Kita perlu melakukan ini perlahan-lahan pada awalnya agar menjadi jelas.

Secara bertahap, konsentrasi akan meningkat dan Anda secara alami bisa merasakan unsur-unsur berkembang lebih kuat. Sensasi-sensasi akan muncul begitu saja dan Anda hanya perlu mengamati dan memperhatikan – ini apa, itu apa, pada akhirnya. Tidak perlu lagi melakukan usaha yang keras. Secara otomatis, Anda akan merasakan ini hanya unsur tanah, itu unsur air, dan kemudian ada unsur api.

Nimitta Empat Unsur

Kita terus berusaha lagi dan lagi. Ketika konsentrasi meningkat, pikiran juga menjadi lebih terang. Perlahan-lahan di depan Anda,

Anda mungkin juga merasakan sinar terang ada di sana, sama seperti *nimitta ānāpānasati*. Atau beberapa orang mungkin merasakan ini di dalam badan mereka.

Itu adalah juga suatu tanda konsentrasi. Ketika pikiran terang, sinar mulai muncul. Untuk di badan, Anda pada awalnya mungkin hanya merasakan di beberapa bagian saja. Itu adalah awal dari latihan konsentrasi.

Ketika Anda mendapat sinar itu, pada mulanya tidak terang, hampir seperti awan, abu-abu atau bahkan kuning, seperti cahaya matahari. Ini adalah tahap awal *nimitta* empat unsur.

Meskipun Anda merasakan sinar terang, apakah di depan atau di dalam badan, terus lanjutkan berkonsentrasi pada keempat unsur. Anda tidak bisa mengabaikan unsur-unsur tersebut.

Ketika Anda terus berkonsentrasi pada unsur-unsur, sinar itu akan menjadi lebih terang, dan perlahan-lahan menjadi lebih jernih. Pada akhirnya, Anda mungkin merasakan seperti satu balok es. Kita hanya perlu terus melanjutkan, hingga sinar jernih muncul. Anda mungkin juga merasakan sinar itu di badan Anda. Begitu Anda bisa merasakannya di dalam badan Anda, sinar-sinar terang akan muncul bersamaan dengan usaha Anda yang terus melanjutkan bermeditasi pada unsur-unsur.

Pada akhirnya, Anda tidak merasakan kepala Anda, tangan Anda atau badan Anda. Hanya ada elemen-elemen yang bergerak di dalam tubuh dengan sinar.

Di dalam unsur-unsur, sensasi-sensasi perlahan-lahan padam dan hanya ada sinar terang. Anda hanya perlu berkonsentrasi satu jam atau setengah jam pada sinar terang ini. Dalam latihan empat unsur ini, kita hanya bisa mencapai hingga tetangga *jhāna*. Kita bisa mencoba cara ini.

Internal dan Eksternal

Kita bisa melatih empat unsur secara internal dan eksternal. Setiap orang bisa merasakan orang lain. Dengan pikiran, Anda bisa dengan mudah merasakan orang lain jika Anda sudah mempunyai konsentrasi.

Kadang-kadang, Anda merasakan bahwa orang di dekat Anda panas atau dingin. Anda kadang-kadang bisa merasakan itu. Jika Anda duduk terlalu dekat, Anda bisa merasakan suatu jenis panas atau gelombang panas datang pada Anda.

Sama seperti penyembuhan, panas Anda bisa dikirimkan pada orang lain juga. Pemandangan panas. Apakah Anda percaya? Atau Anda bisa merasakan getaran dari orang lain? Ini terasa seperti sensasi menekan. Apakah Anda bisa merasakan ini?

Ketika seseorang marah, katakanlah di dalam ruangan Anda, Anda mungkin melihat getaran dari jantung mereka, perbuatan mereka sangatlah kuat. Apakah Anda bisa menerima getaran seperti itu? Kadang-kadang seseorang di samping Anda marah. Anda akan bisa langsung merasakannya atau secara bertahap di jantung Anda. Detak jantung mereka juga bisa membuat Anda gelisah.

Bahkan jika Anda berdua tidak mempunyai sangkut paut, Anda bisa mendengarkan dan melihat dia, dan merasakan suatu jenis energi pada Anda. Anda mungkin merasakan jenis energi itu dipindahkan.

Jika seseorang bermeditasi di kamar Anda dengan damai, seperti sebuah bulan penuh, Anda juga akan merasa rileks. Dia melihat Anda dengan bahagia, dan Anda merasakan kesejukan di hati Anda, dan getaran itu halus. Mungkin tidak ada seorang pun bermeditasi di kamar mereka, jadi Anda tidak mempunyai pengalaman seperti itu. Cobalah periksa di kamar Anda.

Ketika seseorang berlatih *mettā*, energinya menyejukkan dan Anda bisa merasa begitu damai, hening, dan tenang. Perasaan ini

memancar pada Anda, khususnya jika dia mengirim *mettā*. Apakah Anda percaya *mettā* bisa memancar, bisa dipindahkan? Besok pagi Anda bisa mencoba. Anda akan merasa sangat damai, sangat tenang, dan sangat rileks.

Anda seharusnya tidak tegang. Itu bukanlah cara kita mentransfer *mettā* pada seluruh alam semesta, semua makhluk, semua negara. Anda akan menjadi orang pertama merasa damai, karena Anda mengirim *mettā* pada seseorang. Dari *mettā* yang Anda kirimkan, Anda akan mendapatkan kedamaian, dan yang lainnya juga menerimanya.

Lapisan Unsur-unsur

Kita semua tinggal di bumi, di atas tanah. Anda mungkin hanya melihat tanah, tetapi sesungguhnya bukan hanya tanah saja. Di bawah bumi, ada air. Di atas air, ada bumi, tanah. Di bawah bumi, di bawah air, ada angin. Angin mendukung air, dan air mendukung tanah. Api juga ada di dalam dan di bawah bumi juga.

Sama seperti sebuah gunung berapi, Anda tahu semua api tersembunyi di sana. Ketika waktunya tepat, gunung api itu bisa meletus.

Semua empat unsur bukan hanya di dalam badan Anda, tetapi mereka ditemukan di dalam dan di luar juga. Anda bisa merasakan dan Anda bisa melihat bahwa mereka ada di mana-mana. Sangatlah penting mempelajari bagaimana menyeimbangkan mereka.

Menyeimbangkan Unsur-unsur

Jika unsur-unsur tidak seimbang, jika angin terlalu kuat di bawah air, maka air akan bergetar. Suatu gempa bumi akan menyusul dan menimbulkan masalah. Semua karena ketidakseimbangan angin, sehingga gempa bumi terjadi.

Jika Anda ingin belajar, Anda juga bisa mengubah unsur-unsur di luar menjadi energi. Jika Anda tahu bagaimana berkonsentrasi,

katakanlah di bawah sinar matahari, Anda bisa memindahkan itu pada badan Anda.

Anda tidak perlu duduk di bawah matahari. Jika Anda tahu bagaimana berkonsentrasi, Anda bisa meletakkan matahari di depan Anda. Itu adalah kekuatan pikiran. Jika Anda berkonsentrasi, Anda bisa menaruh panas dan bola api di depan Anda.

Itu adalah buatan pikiran. Anda bisa membuat energi dari panas itu dan perlahan-lahan, perlahan-lahan Anda akan merasakan sangat panas. Panas dari api akan datang, memancar di dalam tubuh. Anda kemudian akan merasa panas. Beberapa orang mempunyai *nimitta* sinar terang, yang juga mendapat kekuatannya dari panas.

Jika Anda berpikir tentang panas dari sinar ini, setelah sejenak, muka Anda bisa terbakar, sangat panas. Dan begitu ia kontak dengan badan, badan akan menjadi sangat panas.

Bahkan kemunculan *nimitta* adalah disebabkan oleh kekuatan konsentrasi. Beberapa orang mungkin bisa menciptakan di pikiran mereka dan memproduksi ulang matahari, atau bola sinar, atau bola api, atau bulan. Ini adalah benar.

Dengan pikiran Anda, Anda bisa memperbesar atau memperkecil *nimitta* secara otomatis. Jika kekuatannya besar, Anda juga bisa memperbesarnya pada setiap orang.

Kadang-kadang bila terlalu panas, Anda perlu menghindar dari matahari. Jika cuaca terlalu panas, dan Anda ingin seribu orang yang mengikuti Anda bisa berjalan dengan damai, maka Anda bisa membuat suatu tekad, "Sinar matahari ini terlalu panas, saya ingin mendapatkan awan." Maka setelah tekad itu, matahari akan lenyap seluruhnya, semua menjadi sangat teduh.

Jadi Anda bisa berjalan dengan damai. Setiap orang bisa berjalan dengan damai, bukan hanya satu orang. Apakah Anda percaya atau

tidak? Ya! Coba ini! Tentu kita bisa! Kekuatan psikis juga bisa Anda lakukan.

Jika Anda penuh dengan cinta kasih dan welas asih, dengan pikiran yang murni, atau niat baik yang murni, Anda bisa mendapatkan apa pun yang Anda inginkan dengan mudah.

Jangan berpikir kekuatan psikis tidaklah memungkinkan, bahwa itu tidak bisa dicapai. Jangan berpikir seperti itu. Kekuatan psikis adalah memungkinkan. Jenis kekuatan lainnya adalah pikiran yang murni – jika Anda tidak percaya, Anda bisa mencobanya. Anda bisa berhasil. Itu hanya bisa terjadi pada suatu tingkat konsentrasi.

Dari Empat Unsur ke Vipassanā

Dalam latihan *vipassanā*, kita terus berlatih empat unsur lagi dan lagi, hingga *nimitta* menjadi transparan. Dari sini, fokus ke dalam badan dan perlahan-lahan rasakan sinar di badan. Sinar ada di mana-mana karena warna. Anda bisa melihat berbagai *rūpa-kalāpa* yang berbeda-beda, di bagian tubuh yang berbeda. Warnanya pun bisa juga berbeda. Setiap *kalāpa* mempunyai warna yang bisa terang atau suram.

Beberapa *kalāpa* (kelompok materi tubuh) transparan juga mempunyai cahaya. Jika Anda menyorotkan *nimitta* pada tubuh Anda, Anda mungkin melihat seluruh tubuh kontak dengan unsur transparan dari *rūpa*. Badan Anda akan menjadi lebih terang.

Jadi Anda akan merasakan bahwa badan Anda menjadi terang dan transparan, seperti satu balok es, seakan-akan es menembus seluruh badan. Setelah Anda merasakan ini, ketika Anda berkonsentrasi, Anda membuat suatu tekad ”Saya ingin melihat *rūpa-kalāpa* di badan saya.”

Setelah membuat tekad itu, lakukan ‘meditasi empat unsur’ pada seluruh badan yang transparan. Terus berlatih empat unsur lagi dan

lagi, hingga badan-balok-es menjadi partikel-partikel - *rūpa*. Kita menyebut itu sebagai *rūpa-kalāpa*.

Semua partikel – *rūpa* akan muncul dan padam, muncul dan padam, muncul dan padam. Anda akan melihatnya. Namun demikian, kadang-kadang bahkan setelah Anda berulang-ulang bermeditasi pada empat unsur, Anda masih belum bisa melihat *rūpa-kalāpa*. Ini adalah tidak mudah untuk dilihat.

Metode Pengganti untuk Memecah

Jadi apa yang bisa kita lakukan adalah menembus di dalam badan dengan sangat perlahan-lahan dan fokus pada bagian-bagian balok es yang transparan.

Anda akan melihat lubang-lubang, celah-celah yang sangat kecil. Kita menyebut itu *ākāsa*, atau ruang, seperti pori-pori pada kulit. Dengan mata biasa, sangatlah sulit untuk melihatnya, kecuali Anda menggunakan kacamata atau bahkan sebuah mikroskop. Lubang-lubang itu adalah dari mana keringat keluar.

Dengan cara yang sama, di dalam badan-balok-es transparan Anda, semakin Anda menembus dengan konsentrasi, semakin Anda juga perlahan-lahan akan melihat banyak lubang-lubang kecil.

Di antara beberapa lubang, coba Anda tembus perlahan-lahan. Pada akhirnya, Anda bisa melihat setiap lubang dibentuk oleh beberapa *rūpa kalāpa*. Dengan cara ini, Anda bisa memecahnya. Pada akhirnya, Anda bisa melihat bahwa semua bisa dipecah. Anda akan melihat partikel-partikel muncul dan padam lagi.

Jadi kita bisa memecah badan dengan dua cara: menggunakan meditasi empat unsur secara langsung, atau dengan berkonsentrasi pada area balok-es-transparan dan fokus pada ruangnya untuk menembus.

Memecah Enam Pintu-indria

Bayangkan lubang kecil, ruangnya, dan tembus ke dalam lubangya. Pada akhirnya, banyak partikel muncul dan padam. Dengan cara ini, kita bisa memecah seluruh badan, enam pintu-indria kita – landasan mata, telinga, hidung, lidah, badan, dan jantung.

Jadi kita berusaha memecah setiap bagian badan kita menjadi *rūpa-kalāpa* dengan meditasi empat unsur. *Rūpa-kalāpa* adalah seperti debu yang Anda lihat di bawah sinar matahari, bergerak sangat cepat, muncul dan padam.

Ketika Anda melihatnya, ini hanya tampak seperti debu, bergerak-gerak, berputar-putar sangat cepat. Dengan cara yang sama, Anda berkonsentrasi pada mata, pertama-tama pada bola mata. Anda menggunakan empat unsur untuk memecahnya, hingga Anda melihat partikel-partikel bergerak, dan bola mata tidak kelihatan lagi. Hanya ada partikel-partikel yang mulai bergerak-gerak. Lalu kita berkonsentrasi lagi di dalam. Anda akan melihat dua jenis *rūpa-kalāpa*. Jenis pertama sangat terang dan transparan; beberapa lainnya sangat suram, tidak begitu jelas.

Untuk kedua jenis partikel ini, ada delapan karakteristik yang didapatkan pada tiap partikel. Begitu Anda melihat partikel-partikel itu, gunakan kekuatan konsentrasi dari *jhāna* ketiga atau keempat untuk fokus di dalamnya.

Pada awalnya, dengan sangat perlahan-lahan, rasakan karakteristik-karakteristiknya satu per satu. Berkonsentrasilah pada unsur-unsur dan partikel-partikel, dan di dalam badan Anda lagi. Keempat unsur itu adalah unsur tanah, air, api, dan angin.

Rūpa-kalāpa

Di dalam setiap *rūpa-kalāpa* ada empat unsur sebagai komponen, ditambah dengan warna, bau, rasa, dan nutrisi di tiap partikelnya.

Ada empat ditambah empat, delapan komponen di dalam setiap *kalāpa*. Warna partikel mata berbeda dengan partikel telinga. Rasa dan bau partikel-partikel bervariasi pada organ yang berbeda. Dengan cara ini kita bisa memeriksa.

Untuk partikel transparan, kita juga bisa menembus dan menemukan bukan hanya delapan karakteristik, tetapi kita bisa merasakan daya-kehidupan juga. Untuk mata, dalam tiap partikel transparan, kita bisa melihat sepuluh karakteristik termasuk unsur-mata-transparan.

Apakah Rūpa-kalāpa?

Apakah Anda percaya atau tidak? Di dalam air, jenis *rūpa-kalāpa* apa yang Anda lihat? *Rūpa-kalāpa* mirip dengan konsep molekul. Jenis molekul apa yang Anda lihat di dalam air?

Secara teoritis, ada H₂O. Dua bagian hidrogen dan satu bagian oksigen membentuk satu molekul air. Dengan pikiran terkonsentrasi, langsung tembus ke air dan Anda mungkin melihat banyak partikel bergerak-gerak.

Ketika kita memeriksa, kita memeriksa satu partikel dalam tiap molekul. Ini akan menunjukkan karakteristik dari empat unsur. Rasa mungkin berbeda meskipun air adalah air. Air tertentu terasa manis; yang lainnya asin karena kombinasi dengan unsur tanah.

Energi Empat Unsur

Ada berbagai jenis *rūpa* yang berbeda di dalam badan. Di dalam tiap *rūpa* bisa ditemukan energi. Energi ini disebut energi empat unsur. Apakah Anda mengerti atau percaya mereka ada?

Jangan menganggap hanya Sang Buddha yang bisa melihat mereka. Anda perlu memercayai bahwa Anda juga bisa melihat mereka, melalui latihan. Setiap orang bisa berlatih.

Kenyataannya, jika Anda mempunyai pikiran terkonsentrasi, Anda bisa mempelajari banyak hal. Anda seperti seorang ilmuwan. Dengan pikiran terkonsentrasi, Anda bisa menembus ke mana-mana dan ke dalam tiap obyek. Semakin banyak Anda menembus, semakin banyak Anda akan mengerti. Kebijakan akan mulai tumbuh.

Jika Anda tidur terus, kebijakan tidak akan pernah tumbuh. Jika Anda menginginkan lebih banyak kekuatan, Anda perlu berusaha lebih keras. Tidaklah cukup hanya mengerti satu hal saja, tetapi kita perlu mengetahui banyak hal.

Pengetahuan

Jangan berpikir bahwa belajar dengan keras adalah membuang energi dengan sia-sia. Kita perlu mempunyai banyak pengetahuan umum. Ketika kita mau membangun center meditasi, kita harus berkonsentrasi pada pengetahuan tentang bangunan, tentang bagaimana membangun struktur. Jika Anda tahu bagaimana caranya, Anda bisa menghemat banyak uang bagi diri Anda.

Anda akan menghemat banyak uang jika Anda tahu bagaimana memeriksa biaya bahan-bahan. Jika Anda tahu bagaimana memasak, Anda bisa menghemat banyak juga, dan tidak menyia-nyiakan waktu dan uang. Kita bisa membuat segala sesuatunya menjadi sederhana dan juga murah.

Kita perlu mempelajari segala sesuatu, bukan hanya duduk meditasi saja yang penting. Kita perlu belajar di mana-mana. Sebagai contoh, bagaimana orang merangkai bunga, kita bisa juga pergi dan melihat untuk mempelajarinya. Di Jepang hanya dengan satu tangkai bunga dan daun bambu yang dirangkai, akan terlihat menarik. Saya sangat berterima kasih mereka memberi kesempatan pada saya untuk mengamati dan belajar, dan ini membuat saya bahagia.

Anda perlu banyak kesabaran untuk ini, hal yang tidak saya punyai. Saya bahagia menikmati apa yang orang telah lakukan. Saya

ingin aktif. Saya ingin membuat bangunan dan juga memasak. Bagaimanapun, ketika kita mempelajari banyak hal, kita bisa menghemat dan tidak menya-nyikan energi dan uang.

Belajar Sebelum Melepas

Semakin banyak Anda belajar, semakin banyak Anda bisa menembus. Meditasi adalah juga sama. Ketika kita bisa menembus setiap obyek, kita bisa mengatakan bahwa kita telah memperoleh kebijaksanaan, pengertian, dan lebih banyak hal lagi.

Sudah tentu, semua adalah *anicca, dukkha, anatta*. Segala sesuatu akan padam, tetapi sebelum padam, kita perlu mempelajari dan mengetahui terlebih dahulu.

Sebelum Anda mengerti, Anda tidak ingin tahu, Anda tidak peduli, Anda melekasnya, maka Anda tidak akan mendapatkan kebijaksanaan apa pun! Kita masih perlu mempelajari apa itu kebenaran. Setelah mempunyai pengertian benar, baru setelah itu kita bisa melepas, sehingga kita bisa membicarakan ‘kekosongan’. Tolong jangan malas untuk belajar.

Anda bisa menembus di dalam tubuh Anda, khususnya di mata, dengan meditasi empat unsur memecah segala sesuatu menjadi partikel-partikel.

Menembus Empat Penyebab Rūpa

Kita perlu menembus dan menganalisa berulang-ulang dan melihat muncul dan padamnya *rūpa*. Sang Buddha sudah mengajarkan pada kita bahwa ada empat penyebab *rūpa* – *kamma*, kesadaran, temperatur, dan nutrisi.

Kita perlu memeriksa *rūpa* yang mana disebabkan oleh empat penyebab yang mana – apa itu *rūpa* hasil-*kamma*, *rūpa* hasil-temperatur, *rūpa* hasil-kesadaran. Kita perlu menganalisa untuk mengerti seperti apa *rūpa* terlihat, warna, dan rasanya.

Setelah mengerti, kita mencoba melakukan *vipassanā* untuk melihat muncul dan padamnya berbagai jenis *rūpa*. Pada saat yang sama kita merenungkan *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Kita pertama-tama memecah *rūpa* di semua pintu-indria, di semua tiga puluh dua bagian di seluruh tubuh, memeriksa berbagai jenis *rūpa* yang berbeda, satu per satu.

Ada jenis penyebab berbeda untuk setiap jenis *rūpa* yang berbeda. Ada empat penyebab di setiap bagian badan. Kita melatih empat unsur untuk memecah badan pada akhirnya. Dengan cara ini, kita bisa melatih secara internal dan eksternal.

Untuk melatih secara internal berarti kita melihat ke dalam tubuh kita dan melihat *rūpa*. Secara eksternal, jika Anda mempunyai konsentrasi yang cukup, Anda juga bisa menembus ke dalam badan orang lain.

Kita pertama-tama bisa memulai dengan tiga puluh dua bagian tubuh. Kemudian kita mencoba melihat empat unsur di badan orang lain. Kita kemudian perlahan-lahan melihat *rūpa-kalāpa* di bagian berbeda pada badan mereka.

Itu diikuti dengan *vipassanā* pada bagian tubuh orang lain – secara eksternal, mengamati *rūpa* yang muncul dan padam, dan merenungkan tentang *anicca*, *dukkha*, *anatta* secara internal dan eksternal.

Sang Buddha selalu menerangkan pada kita dengan cara ini, sehingga kita bisa mengerti *nāma* dan *rūpa*, sehingga kita bisa mengerti sepenuhnya batin dan materi. Istilah *rūpa* tidak hanya berarti badan, bukan juga hanya berarti sensasi. Kita perlu melihat pada pemecahan total semuanya menjadi partikel-partikel dan melihat sifat alami sesungguhnya, dan juga sifat alami sesungguhnya itu muncul dan padamnya *rūpa*.

Tanpa memecah semua ini, sangatlah sulit untuk melihat muncul dan padamnya, atau pertumbuhan generasi *rūpa*. Satu *rūpa-kalāpa* bisa memproduksi *rūpa* yang lain, dan *rūpa* yang baru bisa menghasilkan *rūpa* yang lain. Kita juga bisa belajar dari penembusan dengan pengertian.

Dua puluh delapan Jenis Rūpa

Hanya melalui latihan yang lebih dalam kita baru bisa mengerti dengan jelas tentang dua puluh delapan jenis *rūpa*, yang telah diterangkan oleh Sang Buddha. Kita masih perlu mengerti lebih jauh tentang dua puluh delapan jenis *rūpa* ini untuk latihan *vipassanā*.

Di antara dua puluh delapan jenis *rūpa*, kita bisa memisahkan menjadi dua kelompok – kelompok nyata dan kelompok tidak-nyata atau buatan. Kita harus berlatih *vipassanā* pada kelompok *rūpa* yang nyata. Kelompok yang lain, *rūpa* buatan menjadi pendukung bagi *vipassanā*.

Kelompok Rūpa Nyata: Empat Unsur

Untuk kelompok nyata, kita sudah terbiasa dengan ini, jadi ini tidaklah terlalu sulit. Kelompok pertama adalah empat unsur – tanah, air, api, dan angin, empat jenis *rūpa*.

Jadi ada empat jenis *rūpa* yang bisa Anda periksa di seluruh badan – termasuk mata, seperti yang sudah dijelaskan.

Kelompok Rūpa Nyata: Lima Unsur Transparan

Di mata, kita mempunyai dua kelompok *rūpa*. Di tengah-tengah mata, ada sesuatu yang bersinar dan transparan, sesuatu yang terang. Kita menyebutnya unsur-transparan-mata.

Hanya unsur-transparan-mata yang bisa kontak dengan obyek eksternal, membedakan warna benda material. Obyek penglihatan ini hanya bisa kontak dengan bagian tengah mata itu.

Bagian putih bola mata tidak bisa ‘melihat’ obyek eksternal. Hanya bagian transparan bola mata yang bisa ‘melihat’. Mata dan unsur-transparan-mata adalah berbeda.

Demikianlah, Sang Buddha mengatakan unsur-transparan-mata adalah juga suatu jenis *rūpa*. Ini untuk kontak yang dalam dengan obyek eksternal.

Sama halnya dengan telinga, di dalam tengah telinga, Anda bisa melihat unsur-transparan-telinga; ada unsur transparan di dalam hidung, mulut, di badan dan landasan jantung. Ada lima jenis unsur transparan di badan kita.

Kelompok Rūpa Nyata: Unsur-unsur Warna, Suara, Bau, Rasa

Berapa banyak *rūpa* yang kita punyai sekarang? Ada empat unsur, dan lima unsur transparan; semuanya sembilan *rūpa* nyata. Di dunia luar, semua *rūpa* mempunyai warna, seperti pada bunga – putih, kuning, merah muda, atau daun hijau. Bahkan manusia punya warna. Beberapa putih; beberapa coklat, beberapa kuning; semua warna kulit berbeda muncul. Kita tidak membedakan baik bunga maupun orang hanya dari warna mereka. Kita hanya mengetahui mereka mempunyai warna.

Itulah sebabnya, pada akhirnya kita tidak membedakan begitu banyak ketika kita hanya berpikir tentang warna. Itu berlaku untuk segala sesuatu. Warna adalah juga salah satu jenis *rūpa*, begitu pula suara, yang kontak dengan unsur-transparan-telinga.

Bau akan kontak dengan unsur-transparan-hidung. Obyek warna, suara, bau, rasa ini bisa memunculkan sensasi di indria-indria Anda. Kita tidak memasukkan obyek sentuhan karena ini sudah termasuk ke dalam empat unsur. Oleh karena itu, kita tidak perlu menghitung obyek sentuhan.

Kita hanya akan menghitung empat *rūpa* ini, yaitu, warna, suara, bau, dan rasa. Dengan sembilan sebelumnya ditambah empat ini, kita mendapatkan tiga belas jenis *rūpa*.

Pada masa Sang Buddha, banyak orang mendengarkan dengan seksama. Anda bisa dengan mudah memeriksa mata Anda sendiri, hanya bagian berwarna dari mata Anda. Apakah Anda benar-benar bisa melihat partikel-partikel atau belum? Dikarenakan bagian transparan yang terang ini, kita bisa melakukan kontak dengan dunia luar. Ketika suara kontak dengan telinga, kita bisa mempunyai sebuah sensasi kontak. Jika Anda tahu bagaimana merenungkan, pada akhir ceramah Dhamma, Anda bisa menjadi seorang Arahāt. Itulah sebabnya kita belajar untuk berkonsentrasi, dan mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma dengan seksama.

Kita harus berlatih seperti ini. Saya selalu berlatih setelah mendengarkan ceramah Dhamma Pa Auk Sayadaw; kita menganalisa dan menghafal hingga kita mengerti semuanya. Meditasi adalah tidak sulit jika Anda merasa tertarik.

Kelompok Rūpa Nyata: Enam Unsur

Ada dua *rūpa* jenis kelamin lainnya – *bhāvarūpa*, materi pria dan wanita. *Rūpa* wanita adalah lembut dan halus.

Dua jenis *bhāvarūpa* ini ditambah tiga belas *rūpa* sebelumnya sama dengan lima belas jenis *rūpa*. Kelembutan dan kekasaran adalah karakteristik di dua jenis *bhāvarūpa* ini, secara berurutan. Bagaimanapun, pada beberapa wanita ada yang mempunyai karakter sangat kuat dan begitu pula tindakan mereka. Pada saat yang bersamaan beberapa pria sangat lembut, seperti seorang wanita.

Ada begitu banyak kemungkinan, tidak hanya karena *rūpa* jenis kelamin, termasuk kesadaran dan *kamma*. Karakteristik individu bisa disebabkan oleh kehidupan lampau. Seorang wanita mungkin adalah

seorang pria di kehidupan lampaynya, dan seorang pria dulunya adalah wanita.

Sepertinya tidak mudah merubah karakter dengan cepat menjadi seperti wanita. Perbuatan mereka bisa sama dengan karakter lampau mereka, muncul sejak mereka masih muda. Beberapa pria adalah orang yang lembut. Sebenarnya saya tidak mengerti mengapa hanya pria yang disebut ‘gentlemen’. Mengapa tidak ada ‘gentleladies’? Ini tidak adil. Beberapa pria begitu lembut seperti seorang wanita. Mungkin di kehidupan lampau, mereka tinggal dalam lingkungan wanita.

Itulah alasannya mengapa karakter mereka lembut. Begitu pula beberapa wanita sangat kuat dalam tindakan mereka, ketika mereka datang dalam kehidupan ini. Jangan bingung. Ini karena kehidupan saat ini berhubungan dengan perbuatan lampau. Setelah Anda melihat kehidupan lampau Anda, Anda akan mengerti.

Ini juga akibat *rūpa* hasil-kesadaran, bukan hanya akibat *kamma* dan *rūpa* jenis kelamin. Beberapa orang belajar bagaimana menjadi sopan dan bagaimana menghormat meskipun mereka pria. Begitulah mereka menjadi lembut, sangat lunak, tetapi tidak seperti seorang wanita dalam tindakan mereka. Ini dikarenakan mereka sopan, sehingga mereka menjadi lembut.

Beberapa wanita bisa sangat lembut dan lunak, dan mereka mempertimbangkan perasaan orang lain sebelum berbicara, sehingga mereka tidak tersakiti. Mereka berbicara dengan halus dan lembut. Itu adalah sesuatu yang perlu kita pelajari. Jika seseorang seperti itu, berpikir untuk orang lain, kita tidak akan mempunyai masalah.

Masalah kelas dan status terjadi pada zaman Sang Buddha atau bahkan juga sebelum periode Sang Buddha. Jika Anda terlahir di keluarga kerajaan atau orang kaya atau Anda terpelajar, Anda adalah kelas tinggi. Pengemis atau keluarga miskin adalah kelas rendah. Tetapi tradisi Buddhis tidak seperti itu.

Kelas Tinggi atau Rendah

Apakah Anda kelas tinggi atau rendah tergantung pikiran Anda.

Dengan pikiran bermanfaat (pikiran *kusala*) berpikirlah dengan welas asih untuk makhluk lain dan kesejahteraan orang lain. Menjaga pikiran orang untuk *kamma* baik, itu adalah ‘kelas tinggi’. Jika Anda hanya memunculkan hal buruk, energi buruk terhadap orang lain, dengan niat yang tak begitu baik, itu adalah banyak pikiran buruk. Itu adalah ‘kelas rendah’.

Apakah Anda ingin menjadi kelas tinggi atau rendah? Perbuatan dan ucapan akan mengikuti pikiran yang tinggi atau rendah. Jika Anda berbicara dengan keras atau terlalu kasar, itu tidak begitu baik.

Apakah Anda ingin menjadi kelas tinggi atau rendah? Di Eropa, mereka mengamati Anda dari perbuatan Anda. Mereka mendengarkan nada bicara Anda untuk mengetahui latar belakang Anda.

Mereka bisa memberitahu dengan cepat apakah Anda datang dari sebuah keluarga kaya, apakah Anda terpelajar / apakah Anda datang dari kerajaan. Segala sesuatunya, mereka bisa memeriksa dari ucapan. Kita sudah jelas tidak baik, karena kita berbicara begitu keras.

Bukan karakter saya untuk begitu keras, tetapi saya harus memarahi Anda. Ini adalah tugas kami, meskipun pelatihan kita ini untuk menjadi sangat lunak dan lembut – kami tidak bisa bertindak seakan-akan kami lembut dan lunak.

Itulah bagaimana Anda sedang melatih pikiran Anda sekarang. Perlahan-lahan Anda ingin diam dan tidak ingin berbicara. Ketika Anda berbicara, lakukan dengan lembut dan menyenangkan satu sama lain. Orang bisa merasakan begitu banyak energi baik dari Anda, dan ini akan memberikan Anda persahabatan yang baik.

Ketika Anda menggabungkan dengan ajaran Sang Buddha, Anda akan mempunyai hati yang baik, dengan proses berpikir yang baik, pikiran baik, dan niat baik. Itu adalah kelas tinggi.

Pada saat yang bersamaan, kita akan bisa menjaga pikiran, tindakan, dan ucapan kita. Semua adalah pria yang lembut dan wanita yang lembut. Kita berkumpul bersama.

Kebersamaan Yang Damai

Bila setiap orang bisa berpikir untuk manfaat orang lain, maka ini akan sangat damai. Setiap orang ingin membantu satu sama lain - ini begitu indah, kita harus belajar dengan cara seperti ini.

Kadang-kadang saya mendengarkan pada Anda, yang mengatakan, "Oh, dia mengatakan ini pada saya. Oh, dia mengatakan itu." Setelah mendengarkan semua pertengkaran Anda, batin saya juga menjadi sangat lemah, karena saya harus mendengarkannya berulang kali. Bahkan jika saya tidak mempunyai masalah, masalah Anda datang pada saya.

Karena saya menjaga Anda, jika Anda marah, saya juga menjadi marah. Oleh karena itu batin saya menjadi sangat lemah. Jika setiap orang bahagia dan damai, saya bisa begitu damai, dan tidak terlalu mengkhawatirkan Anda.

Jika saya mengetahui Anda akan bermeditasi dan bisa menjaga diri Anda sendiri dan juga satu sama lain, saya bisa memercayai, sehingga pikiran saya akan damai dan tidak khawatir lagi. Juga saya bisa bermeditasi sama seperti setiap orang, sehingga saya juga bisa lembut dan baik, dan saya tidak akan pernah memarahi Anda.

Saya menjadi buruk, seperti suatu pantulan Anda semua. Anda adalah penyebabnya. Jika saya sendirian, saya tidak perlu berbicara dan saya bisa tetap diam. Itulah sebabnya saya lebih menyukai sendirian. Kadang-kadang melelahkan bersama dengan orang lain. Ini dari hati saya, dan saya hanya menyampaikan apa yang saya rasakan.

Jadi, berapa banyak *rūpa* sekarang? (Pendengar: Lima belas). Oh bagus, kita harus melanjutkan.

Kelompok Rūpa Nyata: Unsur Jantung, Kehidupan, Nutrisi

Sekarang ada *hadaya vatthu rūpa* (materi landasan jantung), dan *jivita rūpa* daya kehidupan, dan *rūpa* nutrisi. Semuanya ada delapan belas *rūpa*, yang merupakan obyek-obyek *vipassanā*.

Rūpa Tak-nyata: Sepuluh Rūpa

Yang pertama adalah ruang. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, *rūpa-kalāpa* dipisahkan oleh lubang-lubang. Lubang-lubang ini disebut ruang, *ākāsa*. Kita bisa memecah *rūpa-kalāpa* dengan menggunakan lubang-lubang ini.

Meskipun ini bukan *rūpa* yang nyata. Jenis *rūpa* tak-nyata ini bisa membantu kita dalam berlatih *vipassanā*. Dengan lubang-lubang ini, kita bisa memecah *kalāpa*. Mereka juga mendukung dan membantu *rūpa*. Ini adalah *rūpa* pendukung.

Jenis kedua adalah *rūpa* dari isyarat verbal, atau ucapan.

Jenis ketiga adalah *rūpa* dari isyarat jasmani

Jenis keempat adalah kelembutan dari *rūpa*

Keringanan dari *rūpa* adalah jenis kelima.

Kelenturan dari *rūpa* adalah jenis keenam.

Awal dari *rūpa* adalah jenis ketujuh.

Jenis kedelapan adalah keberlangsungan dari *rūpa*.

Jenis kesembilan adalah pertumbuhan dari *rūpa*.

Jenis kesepuluh adalah penguraian dari *rūpa*.

Jadi kesepuluh jenis *rūpa* ini akan mendukung latihan *vipassanā* Anda. Kita menyebut mereka *rūpa* buatan. Jadi delapan belas adalah *rūpa* yang nyata dan sekarang sepuluh *rūpa* adalah tak nyata. Dua puluh delapan jenis *rūpa* ini sangat penting kita mengerti untuk latihan kita.

Secara internal dan eksternal kita bisa berlatih bukan hanya untuk orang lain, tetapi untuk makhluk lain dan bahkan juga binatang. Binatang juga mempunyai berbagai jenis *rūpa* – mereka mempunyai enam pintu indria. Ketika Anda masih di universitas, katakanlah selama sesi pelatihan biologi, Anda mungkin perlu melakukan operasi pada seekor katak. Ketika Anda ingin membelah katak, Anda menggunakan pisau untuk memotong kulitnya, dan kemudian Anda bisa melihat semua sistem di dalam badannya. Kita juga hampir sama dengan seekor katak.

Kita bisa mempelajari setiap bagian dari sana. Otak, sistem syaraf, semua organnya hampir sama dengan manusia.

Dari sana, kita bisa menembus. Bahkan makhluk tertinggi, dewa, dewi, dan brahma, Anda juga bisa menembus berbagai jenis *rūpa* – muncul dan padam.

Ini juga berlaku untuk benda materi anorganik, seperti bangunan, pohon, mobil, dan kadang-kadang pakaian, apa pun yang Anda lekat.

Beberapa orang mungkin berpikir, "Jaketku lebih mahal daripada kepunyaan dia." Pakaian juga bisa menjadi suatu obyek kemelekatan.

Beberapa lainnya mungkin berpikir, "Kualitas botol minum saya lebih baik daripada kepunyaan dia." Bisa ada kemelekatan pada merk dan kualitas. Jadi ketika Anda mempunyai barang yang lebih mahal, Anda merasa lebih penting. Saya memberikan ilustrasi bagaimana Anda bisa menjadi melekat. Anda tahu tentang diri Anda sendiri.

Kita bisa menggunakan semua benda-benda ini untuk latihan *vipassanā*. Apakah Anda mengerti bahwa ini adalah latihan psikologis? Saya tidak ingin Anda menjadi serakah. Cukup makan apa yang diberikan. Jika satu potong tidak cukup, minum lebih banyak air! Itu adalah apa yang kita lakukan; kita selalu melakukan dengan cara ini.

Berusahalah Menyesuaikan

Di Jepang, mereka makan sangat sedikit. Di sini kita makan banyak nasi. Dalam tahun-tahun pertama ketika saya pergi ke Jepang, saya benar-benar menderita. Mereka menyiapkan satu bola nasi kecil yang sangat indah dan satu butir kacang-kacangan! Adalah tidak sopan untuk meminta lebih banyak!

Setiap orang diberikan satu nampan. Meskipun Anda adalah seorang guru, Anda tidak boleh mengambil dua nampan. Saya makan apa yang diberikan pada saya. Pada waktu malam hari, saya benar-benar sangat lapar.

Selama ceramah Dhamma, kita duduk bersama begitu dekat di Jepang. Perut saya mulai mengeluarkan banyak suara angin. Setiap orang bisa mendengarnya! Apakah Anda mendengar pergerakan angin di perut? Semakin saya ingin mengendalikan ini, semakin menjadi keras suaranya. Saya merasa begitu malu. Toh, masih tidak ada seorang pun yang tahu sampai beberapa tahun kemudian.

Saya melatih diri dengan minum banyak air. Pada akhirnya, semua menjadi baik-baik. Ini adalah bagaimana kita menghormati orang dengan menginginkan dan meminta sedikit. Kesopan-santunan adalah sangat penting.

Di Jerman, porsiya begitu besar. Meskipun saya tidak bisa menghabiskan, saya tidak bisa membuangnya, sehingga saya memaksa diri untuk menghabiskan satu mangkuk besar. Mereka suka makan, dan mangkuk mereka begitu besar. Ukuran badan mereka juga besar. Jadi ketika mereka memberi saya banyak, meskipun saya tidak bisa menghabiskan, saya tidak bisa begitu saja membuang dana. Jadi, saya memaksa diri untuk menghabiskannya.

Dalam beberapa lawatan saya ke Amerika, teman-teman saya membawa saya ke sebuah restoran dan memesan satu piring mie. “Ini sepiring besar mie Sayalay, Anda harus menghabiskan semua,” teman

saya mengatakan itu. Wah! Saya bisa merasakan mereka sangat bahagia.

Bagaimanapun, saya ingin menjelaskan bagaimana kita bisa melatih diri kita perlahan-lahan dan tahap demi tahap. Jangan berpikir terlalu banyak tentang biskuit. Kalau tidak, Anda tidak akan bisa berkonsentrasi dengan baik pada obyek meditasi Anda. Besok pagi saya akan datang lagi untuk memeriksa. Apakah Anda marah dengan saya? (Pendengar: Tidak).

Besok pagi, Anda bisa berlatih *vipassanā* pada makanan Anda setelah Anda mengunyah untuk waktu yang lama. Tidak peduli bagaimana Anda begitu pemilih dengan makanan, pada akhirnya, ini hanyalah ‘bubur’

Anda bisa berkonsentrasi dan menganalisa makanan setelah Anda mengunyah dan menelannya. Anda bisa melihat ludah dan segala sesuatunya di dalam, termasuk api yang memasak di perut Anda. Setelah dimasak di perut Anda, semua menjadi bubur.

Ketika orang menawarkan makanan, terima saja dan makan, lalu renungkan ini hanya untuk energi, dan bukan melekat padanya. Bahkan jika Anda tidak menyukainya, cobalah makan dan buatlah pekerja Dhamma di dapur dan Sayalay menjadi bahagia.

Kadang-kadang Anda mungkin tidak menyukai makanan kami. Kami benar-benar tidak tahu bagaimana memasak untuk Anda. Anda makan untuk berlatih meditasi, untuk kebutuhan energi. Jika Anda merenungkan dengan cara ini, Anda tidak akan merasa tidak nyaman dan tidak bahagia.

Jadi saya minta maaf mengatakan ini secara langsung pada Anda; saya seorang yang sangat lurus. Saya tidak tahu bagaimana berbicara dengan manis. Saya harus meminta maaf lagi pada Anda semua.

Apa yang Diajarkan Sang Buddha



Sayalay menyampaikan cerita tentang ‘berisik-nya’ murid-murid Y.M. Sāriputta dan Y.M. Moggallāna yang baru ditahbiskan, dan berbicara tentang empat bahaya bagi mereka yang baru melakukan pelepasan agar waspada terhadap bahaya tersebut. Beliau juga menerangkan bagaimana ajaran-ajaran ini bisa diterapkan oleh meditator yang berpartisipasi dalam retreat di Brahma Vihāri.

Malam ini saya ingin berbagi dengan Anda semua bagaimana Sang Buddha mengajar murid-murid-Nya. Kita mengetahui secara garis besar bahwa Beliau telah mengajarkan Dhamma dan Anda tahu bahwa ada beberapa jenis Dhamma.

Setelah Sang Buddha wafat, banyak Arahat membantu mengkonsolidasikan semua Dhamma ke dalam tiga kelompok yang berbeda. Kita tahu tentang *Tipiṭaka* – tiga keranjang Dhamma:

- (a) *Sutta*
- (b) *Vinaya*
- (c) *Abhidhamma*

Tiga jenis Dhamma ini sangatlah penting.

Banyak orang mungkin sudah mempunyai pengetahuan tentang Dhamma. Tetapi beberapa dari Anda adalah meditator pemula, sangat baru tentang Buddhisme, jadi saya hanya ingin menerangkan lagi.

Anda tahu tentang *Sutta* – jalan hidup. Setelah Sang Buddha menjadi tercerahkan, pada hari pertama mengajar, Beliau mengajarkan *Dhammacakkappavattana Sutta*. Sejak hari itu hingga Beliau wafat, Beliau sudah mengajar selama 45 tahun lamanya; mulai berumur 35 tahun hingga 80 tahun, jadi selama kurang lebih 45 tahun Beliau mengajarkan Dhamma.

Sepanjang 45 tahun, Beliau telah mengajar para *bhikkhu*, *bhikkhunī*, *sāmaṇera*, *sāmaṇerī*, dan semua murid-murid awam. Beliau telah mengajarkan berbagai jenis ajaran-ajaran.

Dengan mengelompokkan semua ajaran-ajaran, kita hanya bisa melihat tiga jenis Dhamma. Ajaran-ajaran tentang jalan hidup, kita menyebutnya sebagai *Sutta* (lihat *suttāni*). Ada berbagai jenis *suttāni* yang telah Beliau ajarkan dengan cara berbeda dan di tempat berbeda. Menggabungkan ini semua, kita menyebutnya sebagai *Sutta*.

Kelompok kedua adalah *Vinaya*. *Vinaya* terdiri dari aturan-aturan untuk *bhikkhu*, *bhikkhunī*, dan juga umat awam. Kita menyebut mereka sebagai moralitas. Sang Buddha juga sudah menjaga para umat awam.

Semua umat awam perlu mengambil paling sedikit lima moralitas. Mereka perlu menjaga lima moralitas dengan sempurna dan penuh kesadaran. Ini sangatlah penting. Yang terbaik adalah jika Anda bisa melaksanakan delapan moralitas. Anda semua sangat bagus, karena Anda bisa menjalankan delapan moralitas.

Sang Buddha mendorong kita menjaga moralitas, karena ini sangat penting. Bagi kita yang menjalankan moralitas, kita bisa mengendalikan nafsu keinginan yang mungkin muncul dengan

berbagai cara. Dengan menjaga moralitas, kita bisa memotong berbagai macam nafsu keinginan dan kemarahan. Kita bisa berlatih dengan cara ini.

Vinaya adalah juga sangat penting. Apakah Anda berbahagia menjalankan delapan moralitas? Apakah Anda merasa bahwa Sayalay menyiksa Anda? Apakah Anda merasa saya menyiksa Anda? (Pendengar: Tidak).

Kelompok ketiga adalah *Abhidhamma*, yang sangatlah penting. *Abhidhamma* adalah bagian yang lebih sulit dari ajaran-ajaran dan sangat penting untuk latihan.

Tanpa mengerti *namā rūpa*, dan tanpa mengerti Sebab Akibat yang saling Bergantungan, tidaklah mudah untuk tercerahkan.

Sang Buddha selalu menekankan latihan *Dhamma*. Tujuan utama latihan adalah bebas dari penderitaan, terbebaskan, untuk mencapai *Nibbāna*. Setiap orang bisa mencapai *Nibbāna*, dimana tidak ada penderitaan lagi.

Karena kita masih belum bisa mencapai *Nibbāna*, kita selalu berada di lingkaran *samsāra*: kelahiran kembali, penuaan dan kematian, kelahiran kembali, penuaan dan kematian, banyak putaran. Ini disebut Siklus Sebab Akibat yang saling Bergantungan.

Itulah alasannya tidak seorang pun yang duduk di ruangan ini telah mencapai *Nibbāna*. Itu juga termasuk saya. Saya juga tidak mengerti mengapa. Kemelekatan!

Bagaimanapun, ini disebabkan oleh kemelekatan. Kita di bawah kendali kemelekatan kita. Setiap orang menderita dikarenakan kemelekatan.

Inilah alasannya mengapa Sang Buddha menunjukkan pada kita bagaimana berlatih agar mencapai pembebasan dan mencapai

Nibbāna, yaitu bagaimana berlatih Jalan Mulia Beruas Delapan secara sistematis.

Jika kita semua bisa berlatih Empat Kebenaran Mulia, benar-benar di hari terakhir retreat kita semua bisa pergi ke *Nibbāna*. Apakah Anda ingin pergi ke *Nibbāna*? Apakah Anda yakin? Tidak ada apa-apa, kekosongan. *Nibbāna* adalah kekosongan. Hanya mereka yang bisa melepas semuanya, maka saya bisa percaya bahwa mereka bisa pergi ke *Nibbāna*. Bagaimana Anda bisa pergi ke *Nibbāna*, kalau masih ingin pulang ke rumah? Jika Anda tidak bisa melepas, Anda tidak akan bisa pergi ke *Nibbāna*. Kita semua harus melepas. Mari kita pergi.

Hanya mereka yang ingin tinggal di sini secara permanen – terhadap mereka saya hanya akan percaya lima puluh persen. Karena setelah dua atau tiga tahun di sini, mereka mungkin masih ingin pulang ke rumah. Jadi saya tidak bisa memercayai mereka sepenuhnya.

Siapa pun yang masih ingin pulang ke rumah, dia jauh dari *Nibbāna*. Anda bisa melihat bahwa arah ke *Nibbāna* dan arah ke rumah Anda adalah berbeda.

Bagi mereka yang ingin pergi ke *Nibbāna*, bagi mereka tidak ada rumah dan keluarga. Mereka tidak mempunyai kemelekatan pada siapa pun. Ada kebebasan. Tidak mempunyai apa-apa. Mereka bahkan tidak mempunyai kemelekatan pada mereka sendiri. Apakah Anda bisa melepas istri Anda atau suami Anda, dan keluarga Anda? Siapa pun yang bisa melepas, tolong angkat tangan? Tidak ada seorang pun. Jadi, malam ini ceramah Dhamma akan berakhir di sini.

Bagaimanapun, adalah sangat penting untuk melepas kemelekatan. Jika kita ingin menerangkan ajaran Sang Buddha, kita bukan hanya perlu mengetahui *namā rūpa* dan Sebab Akibat yang saling Bergantungan. Sang Buddha mengajarkan dengan cara berbeda pada

murid-murid yang berbeda. Karena murid Beliau mempunyai masalah yang berbeda, maka Sang Buddha mempunyai cara mengajar yang berbeda.

Cātumā Sutta

Pada suatu hari, Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* datang mengunjungi *Sāvattthī* di India. Sang Buddha tinggal di Vihara *Jetavāna*.

Pada saat itu, Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* mempunyai lima ratus pengikut. Semua *bhikkhu* ini mengikuti mereka dan ingin memberikan penghormatan pada Sang Buddha.

Sebelum mereka pergi memberi penghormatan pada Sang Buddha, mereka bertemu semua *bhikkhu* lainnya yang tinggal di vihara. Mereka menyapa satu sama lain dengan bahagia, sama seperti yang Anda semua lakukan, berpelukan satu sama lain.

Mereka berbicara sangat keras dan kebisingan yang ditimbulkan, bisa didengar di seluruh vihara. Sang Buddha juga bisa mendengar suara itu. Ketika Sang Buddha mendengar suara berisik itu, Beliau tidak berkenan dengan situasi itu.

Y.M. *Ānanda* selalu menjaga Sang Buddha. Pada saat itu, Y.M. *Ānanda* berada di samping Sang Buddha dan Sang Buddha meminta pada Y.M. *Ānanda*, "Suara di vihara sangat keras dan sangat berisik. Mengapa ini bisa terjadi seperti dalam sebuah pasar yang besar?" Di pasar, nelayan menjual ikan dengan berteriak satu sama lain, hampir sama dengan situasi ini.

"Tidak tepat melakukan hal seperti ini. Jadi Aku ingin tahu apa yang sedang terjadi."

Begitulah, Y.M. *Ānanda* menjelaskan, "Ini karena Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* membawa lima ratus pengikut dan mereka

ingin memberi penghormatan pada Sang Buddha. Ketika mereka tiba di vihara, mereka bertemu semua teman-teman baik mereka. Jadi mereka berbicara dengan sangat keras dan dari mereka timbul suara dan kebisingan ini.”

Ketika Sang Buddha mendengar ini, Beliau memberitahu Y.M. *Ānanda*, ”Tolong pergi dan sampaikan pada Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* bahwa Aku ingin bertemu dengan mereka. Minta mereka datang menemui Aku.”

Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* dan semua pengikut mereka datang dan memberikan penghormatan pada Sang Buddha. Setelah mereka memberikan penghormatan pada Sang Buddha, Sang Buddha mengatakan pada kedua *bhikkhu* mulia itu, ”Ini adalah sebuah vihara. Mengapa kalian semua berbicara seakan-akan kalian berada di sebuah pusat pasar? Kalian sama seperti nelayan yang menjual ikan berteriak satu sama lain. Ini adalah bukan cara yang tepat.”

‘Aku tidak berkenan dengan ini. Aku tidak ingin bertemu dengan kalian semua. Silakan tinggalkan vihara ini. Aku tidak ingin menerima kalian semua. Silakan tinggalkan vihara ini.’”

Seperti yang Anda ketahui, Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* adalah murid utama Sang Buddha. Mereka tidak mau berargumentasi dengan Sang Buddha. Mereka tidak mengatakan, ”Oh, kami tidak berbicara.” Mereka tidak bereaksi seperti ini. Apa yang mereka lakukan adalah dengan hormat menyembah pada Sang Buddha, dan semua kelompok *bhikkhu* meninggalkan vihara dengan perlahan-lahan.

Ini adalah sebuah retreat tidak-berbicara. Saya tidak tahu diam seperti apa yang Anda inginkan. Anda juga sudah berjanji pada saya di awal retreat ”Ya, kami berjanji bahwa kami tidak akan berbicara.”

Apakah Anda menjaga moralitas dan janji Anda? Kebenaran atau *sacca* adalah sangat penting. Begitu Anda mengatakan sesuatu dari mulut Anda, untuk seumur hidup Anda harus mengingatnya dengan sangat hati-hati. Hanya dengan melakukan itu, Anda akan bisa menghormati diri Anda sendiri.

Jangan berpikir apakah orang lain akan menghormati Anda atau tidak. Anda perlu menghormati diri Anda sendiri. Jika Anda tidak tahu bagaimana menghormati diri Anda sendiri, ini sangat berbahaya bagi hidup Anda.

Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* serta semua murid mereka kemudian meninggalkan vihara dan berjalan menuju suatu tempat di dalam kota.

Di tempat itu, ada sebuah tempat seperti penginapan. Di dalamnya, banyak anggota keluarga kerajaan dan keluarga menteri mengadakan pertemuan.

Mereka melihat Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna* serta pengikut mereka datang dan melewati tempat mereka. Jadi mereka segera turun dan memberikan penghormatan, dan bertanya ke mana para *bhikkhu* mulia ini akan pergi.

Salah satu dari *bhikkhu* mulia ini menjelaskan, "Kami baru mengunjungi dan memberi penghormatan pada Sang Buddha. Tetapi karena kami berbuat suatu kesalahan, maka Sang Buddha tidak menginginkan kami tinggal di vihara."

'Beliau sudah mengeluarkan kami dari vihara. Jadi kami harus meninggalkan vihara.'

Setelah semua menteri mendengar ini, mereka mengatakan, "Tolong jangan pergi dulu, tolong tunggu sebentar. Kami ingin bertemu dengan Sang Buddha dan meminta maaf pada Sang Buddha atas nama Anda semua, sehingga Anda mungkin bisa kembali ke vihara."

“Jadi tolong tunggu di sini. Kami akan bertemu dengan Sang Buddha.” Setelah itu, mereka pergi ke vihara.

Setelah menyembah Sang Buddha, mereka menjelaskan pada Sang Buddha, “Semua murid adalah baru di *Buddhasāsana*. Mereka baru ditahbiskan mengikuti kedua *bhikkhu* mulia itu.”

“Tanpa pengajaran Sang Buddha, dan jika Sang Buddha tidak ingin bertemu mereka dan mengajar mereka, maka akan sangat sulit bagi generasi muda, bagi *bhikkhu* muda.”

“Untuk alasan ini, tolong maafkan mereka dan beri mereka kesempatan sekali lagi; biarkan mereka mendapatkan kesempatan melatih diri mereka. Di masa yang akan datang ini seharusnya tidak boleh terjadi lagi.” Jadi mereka meminta maaf dan memohon pada Sang Buddha.

Sang Buddha tidak menjawab mereka. Pada saat itu di alam brahma, ada sesosok brahma yang sangat terkenal yang selalu senang turun bertemu dengan Sang Buddha. Namanya adalah *Brahma Sahampati*.

Brahma Sahampati bisa membaca pikiran Sang Buddha. Jadi dia mengetahui situasi ini. Dia juga segera turun dan meminta maaf pada Sang Buddha, dan meminta Sang Buddha menerima para *bhikkhu* ke dalam *Buddhasāsana*, dan tidak mengeluarkan mereka dari *Buddhasāsana*.

Pada akhirnya, Sang Buddha setuju, dan Beliau memaafkan semua *bhikkhu* itu. Setelah itu, semua *bhikkhu* mulia dan murid mereka kembali ke vihara dan menyembah Sang Buddha lagi. Setelah mereka selesai menyembah, Sang Buddha mulai menjelaskan dan memberikan sebuah ajaran Dhamma pada semua *bhikkhu* itu.

Sebelum Beliau memberikan ceramah Dhamma, Beliau menanyakan satu pertanyaan pada dua *bhikkhu* mulia itu, Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna*.

Pertama, Beliau mengajukan pertanyaan-Nya kepada Y.M. *Sāriputta*, "Setelah Aku mengeluarkan kalian semua, apa yang kamu pikirkan? Pemikiran apa yang ada pada pikiranmu?"

Y.M. *Sāriputta* kemudian menjawab pada Sang Buddha, "Saya merenungkan bahwa Sang Buddha sekarang ingin tinggal dalam keheningan dan tidak ingin bertemu dengan banyak orang."

"Oleh karena itu, kita perlu menghormati harapan Sang Buddha, dan kita juga seharusnya mengikuti dengan cara yang sama. Saya juga perlu keheningan, dan saya hanya ingin berdiam dengan perasaan damai."

Sang Buddha langsung menjawab dan menerangkan pada Y.M. *Sāriputta*, "Oh tidak, tidak. Tolong, Kamu seharusnya tidak mengatakan ini. Kamu masih mempunyai banyak tugas. Kamu tidak bisa dan tidak seharusnya membuat keputusan semacam ini."

Setelah itu, Sang Buddha bertanya pada Y.M. *Moggallāna*, "Bagaimana dengan Kamu?" Lalu Y.M. *Moggallāna* menjawab, "Sekarang Sang Buddha ingin tinggal sendirian. Beliau menginginkan keheningan, kita harus menghormati ini."

"Tetapi sekarang karena Sang Buddha ingin tinggal sendirian, sejak hari ini dan seterusnya, Y.M. *Sāriputta* berdua dengan saya mempunyai tugas menjaga semua murid."

Mereka tidak ingin mengganggu Sang Buddha. Mereka akan menjaga seluruh kelompok untuk Sang Buddha. Sebenarnya seorang guru mempunyai tugas. Ketika Sang Buddha tidak ingin mengurus, tidak ingin mengajar, mereka harus mengambil alih tanggung jawab

untuk kelompok *bhikkhu* ini. Y.M. *Moggallāna* mempunyai pikiran semacam ini.

Karena pikiran ini, Sang Buddha sangat gembira dan berseru pada Y.M. *Moggallāna*, "Sādhu! sādhu! sādhu! Ya, Aku (Sang Buddha), Y.M. *Sāriputta* dan Y.M. *Moggallāna*, Kami semua harus menjaga semua murid."

Setelah itu, Sang Buddha melanjutkan menerangkan pada seluruh kelompok *Saṅgha*, "Sebagai seorang meditator, sebagai seorang anggota *Saṅgha* yang tinggal di vihara, khususnya untuk semua *bhikkhu* (karena semua pendengar adalah *bhikkhu* semua), latihan berperhatian jernih adalah sangat penting." Sang Buddha menerangkan bahwa latihan berperhatian jernih sangatlah penting bagi kehidupan kita.

Sama seperti semua *bhikkhu*, Anda semua sekarang juga melatih pelepasan. Anda melepas untuk satu setengah bulan, atau untuk satu bulan. Anda tidak mempunyai keluarga sekarang. Anda tidak mempunyai rumah. Anda tinggal di dalam vihara.

Sudah tentu, pelepasan tidak hanya terbatas pada penahbisan. Saya sudah menjelaskan itu sebelumnya. Jika Anda bisa melepas pikiran Anda pada semua kemelekatan, masyarakat dan keluarga, ini sudah bisa dianggap sebagai pelepasan.

Jika Anda menjaga dengan seksama delapan moralitas, di pikiran Anda sudah melakukan pelepasan. Ini sama seperti *sāmaṇerā* dan *sāmaṇerī*. Ini sama dengan semua *bhikkhu* dan *sayalay* juga.

Untuk semua meditator, karena Anda ingin belajar Dhamma, dan Anda ingin berlatih, itulah sebabnya kami menghargai Anda. Sang Buddha sudah menerangkan pada semua meditator, semua *bhikkhu*, bahwa latihan berperhatian jernih adalah sangat penting.

Ini sama seperti seseorang yang mau pergi ke samudra, atau laut, atau air. Dalam cerita ini, Sang Buddha tidak menyebutkan jenis air tertentu; Beliau hanya menerangkan pergi ke air, jadi saya menambahkan ketiga jenis air ini.

Empat Bahaya

Bagi seseorang yang ingin pergi ke dalam air, ada empat jenis bahaya. Dari cerita ini, kita bisa melihat bahwa Sang Buddha mungkin bermaksud ini adalah laut atau lautan, karena bahaya pertama adalah ombak besar. Ombak besar bisa sangat berbahaya bagi Anda.

Mereka kadang-kadang bisa sangat berbahaya, seperti dalam kasus tsunami. Banyak orang mungkin meninggal karena ombak yang sangat besar ini. Jadi, ombak besar bisa berbahaya bagi kehidupan kita.

Bahaya kedua adalah bertemu dengan buaya. Buaya sangat berbahaya di air, dan mereka juga bisa menyebabkan kematian.

Bahaya ketiga adalah sebuah pusaran. Di dalam air, di samudra, ada pusaran-pusaran. Mereka akan memutar ke bawah melingkar-lingkar seperti spiral. Begitu Anda masuk ke dalamnya, Anda mungkin tidak melihat bahaya apa pun, tetapi begitu Anda berada di sana, pusaran ini akan menarik Anda ke bawah. Ini seperti sebuah kolam pusaran.

Jika ada sebuah pusaran besar dan sebuah kapal masuk ke dalamnya, seluruh kapal bisa dihisap ke bawah dan bisa tenggelam. Jika ini pusaran kecil, dan ada beberapa orang terperangkap di dalamnya, orang itu bisa mati dengan ditarik ke bawah air.

Ini adalah juga sangat berbahaya dan sudah tentu bisa terjadi seperti ini jika Anda masuk ke dalam suatu pusaran. Kadang-kadang ketika Anda berenang di laut, Anda mungkin menghadapi masalah

seperti itu juga. Jadi, siapa pun yang pergi ke dalam air mungkin akan menghadapi masalah seperti itu. Ini adalah juga berbahaya.

Bahaya terakhir adalah disebabkan oleh ikan besar, ada banyak jenis ikan besar seperti ikan hiu.

Jadi semua empat jenis bahaya ini bisa memengaruhi Anda dengan mudah. Sang Buddha memberikan contoh sebagai ilustrasi.

“Bagi semua *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, semua yang tinggal di vihara, setiap hari dari pagi sekali, kita harus berlatih dengan memperhatikan jernih pada seluruh perbuatan, ucapan, dan pikiran.”

“Kita harus sangat memperhatikan jernih. Jika kita tidak mempunyai perhatian jernih, kita bisa membuat diri kita masuk ke dalam jenis bahaya ini.” Sang Buddha menerangkan dengan cara seperti ini.

Sang Buddha menerangkan pada semua yang ada di sana untuk berlatih, bahwa mereka harus berpikir hidup adalah penderitaan. Ini disebabkan oleh *paṭisandhi*. Kata *paṭisandhi* berarti kelahiran kembali.

Ketika Anda masuk ke dalam rahim ibu, Anda akan mulai mempunyai *paṭisandhi*; ini adalah titik awal kehidupan di dalam rahim ibu. Dari awal, kita harus menderita di dalam rahim ibu, untuk sembilan atau sepuluh bulan. Semua ini adalah penderitaan, kata Sang Buddha.

Ketika Anda ingin melihat kehidupan lampau Anda, Anda perlu memeriksa bagaimana Anda tinggal di dalam rahim ibu sebelum menyebrang ke kehidupan lampau Anda. Dari gambar-gambar dan berbagai perbuatan, Anda akan melihat bahwa Anda tertekan berada dalam rahim ibu Anda.

Anda benar-benar merasa sesak, dengan perasaan yang sangat tidak nyaman. Anda akan merasakan penderitaan di dalam rahim ibu.

Tetapi pada waktu itu, Anda mungkin tidak mengetahui ini, karena kesadaran Anda berada dalam keadaan *bhavaṅga*, sehingga Anda tidak mempunyai banyak buah-pikir.

Tetapi ketika Anda melihat kembali pada kehidupan lampau, bagaimana Anda hidup, perbuatan Anda, dan bagaimana Anda tinggal, Anda bisa melihat sejenis penderitaan dalam rahim ibu Anda.

Setiap orang, yang melihat kehidupan lampau mereka, mengetahui bahwa hidup di dalam rahim ibu penuh dengan penderitaan. Ini sangat sesak. Perasaan sangat tidak nyaman muncul.

Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengatakan bahwa tinggal di dalam rahim ibu adalah penderitaan. Ketika Anda keluar dari rahim ibu, Anda juga harus menghadapi penderitaan setiap hari yang dikarenakan nafsu keinginan Anda, dan kemudian diikuti oleh penuaan.

Ketika kita berumur, kita akan melihat penderitaan. Sebelum tua, Anda mungkin sudah dihadapkan dengan banyak kebahagiaan dan ketidakbahagiaan – untuk manusia kebanyakan hal-hal yang tidak membahagiakan muncul.

Ketidakhahagiaan adalah disebabkan oleh nafsu keinginan. Jika Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan, Anda tidak bahagia. Seberapa kaya pun Anda, kalau Anda tidak bisa merasa puas, Anda juga tidak akan bahagia.

Ada banyak jenis ketidakbahagiaan. Hanya ada sedikit kebahagiaan. Jika Anda menyadari ini, Anda akan tahu bahwa dalam hidup kita ada banyak ketidakbahagiaan dan hal yang tidak memuaskan. Jika Anda ingin mendapatkan suatu pencapaian, Anda harus berusaha keras, ini juga penderitaan.

Jika Anda ingin sukses, jika Anda ingin kaya, pertama-tama ini juga berdasarkan pada penderitaan. Tidak ada seorang pun yang

otomatis bisa kaya. Jika Anda ingin mendapatkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, Anda juga perlu belajar dengan keras.

Jadi bagi orang malas, sangatlah sulit bagi mereka untuk sukses. Dengan cara ini, semua kebahagiaan berdasarkan pada penderitaan.

Jadi Sang Buddha mengatakan kita harus merasa bahwa hidup adalah penderitaan, dan bahwa jika kita berlatih Dhamma, maka Dhamma bisa membantu kita untuk bebas dari penderitaan. Itulah sebabnya kita ingin berlatih Dhamma. Itu disebabkan *saddhā*.

Sebenarnya *saddhā* adalah keyakinan dalam Dhamma. Anda telah melepas dan datang ke vihara ini, melepas pekerjaan Anda dan segala sesuatunya. Anda sudah datang ke sini untuk berlatih, sama seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha.

Bahaya Pertama: Ombak Besar

Di dalam vihara pada zaman Sang Buddha, setelah penahbisan, *bhikkhu* perlu menghormati *bhikkhu* dan *bhikkhunī* yang lebih senior. Kadang-kadang, mungkin terjadi bahwa yang baru ditahbiskan umurnya lebih tua daripada *bhikkhu* dan *bhikkhunī* yang lebih senior.

Jadi ketika *bhikkhu-bhikkhu* atau *bhikkhunī-bhikkhunī* baru datang di vihara, bisa terjadi bahwa *bhikkhu* senior yang lebih muda memberitahu mereka, "Oh, sebagai seorang *bhikkhu*, Anda seharusnya tidak mengatakan seperti ini, Anda harus sopan, dan Anda perlu berhati-hati dengan cara Anda berjalan. Bagaimana Anda berjalan? Cara yang benar adalah berjalan dengan perhatian jernih. Juga makan dengan perhatian jernih." Dan ada lebih banyak instruksi. Apakah Anda bahagia atau tidak bahagia setelah mendengarkan Sayalay?

Jadi pada saat itu, bagi beberapa yang lebih tua atau yang mungkin kaya, mereka mungkin berpikir, "Oh, dia begitu muda. Bahkan seorang *bhikkhu* muda datang mengendalikan kita. Saya tidak

boleh melakukan ini, tidak boleh melakukan itu. Ini begitu menuntut dan begitu banyak pembatasan-pembatasan”

Mereka tidak bisa menerima hal seperti ini, dan berpikir, ”Oh, saya datang ke vihara ini dan vihara mempunyai begitu banyak aturan. Saya tidak boleh melakukan ini, tidak boleh melakukan itu.”

Ketika mereka diberitahu oleh para senior, mereka tidak senang dan muncul kemarahan.

Mereka mengatakan pada *bhikkhu* senior, ”Mengapa aturan di vihara begitu ketat?” Karena perasaan marah itu, Anda mungkin berpikir lebih baik kembali ke rumah. Anda tidak ingin tinggal di vihara.

Saddhā Anda menurun. Keyakinan Anda menurun dan Anda tidak ingin berlatih lebih lanjut. Anda ingin segera pulang ke rumah. Anda dengan tidak sabar menunggu retreat berakhir, menghitung hari dan berharap retreat ini segera berakhir.

Ini dikarenakan Anda tidak senang bahwa seseorang memberitahu Anda untuk tidak melakukan ini, tidak berbicara seperti ini, tidak melakukan itu. Apakah itu benar? Lalu Anda memutuskan melepas jubah dan kembali ke rumah.

Sang Buddha mengatakan bahwa untuk orang semacam ini, hal ini sama seperti diserang oleh bahaya ombak besar. Ombaknya adalah seperti sebuah gelombang tsunami. Ke mana ia bisa membawa Anda? Gelombang tsunami akan mengirimkan Anda kembali ke rumah. Rumah Anda!

Apakah Anda percaya bahwa ombak besar bisa mengirim Anda ke rumah? Atau rumah Anda juga bisa hilang ditelan oleh ombak besar?. Ini adalah sangat berbahaya. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengatakan bahwa ini sangatlah berbahaya.

Khususnya bagi mereka yang datang ke sini untuk berlatih pelepasan, mereka perlu rendah hati. Mereka harus mempunyai keinginan mempelajari Dhamma. Semua ini adalah ajaran Sang Buddha. Kita harus mengikuti dan menjaga pikiran kita dengan perhatian jernih. Kita harus mengikuti ajaran Sang Buddha, sehingga meditasi kita bisa maju. Pengertian seperti ini adalah sangat baik, lebih baik daripada hanya mengeluh.

Saya tidak akan mengeluh. Ini adalah dari Sang Buddha, dari bagaimana Beliau mengajar Y.M. *Sāriputta* dan murid-murid beliau.

Bahaya Kedua: Buaya

Sekarang mari kita lihat bahaya jenis kedua. *Bhikkhu* dan *bhikkhunī* senior mengajarkan, "Oh, Anda seharusnya tidak makan dengan cara ini. Perbuatan seperti ini adalah tidak pantas. Anda harus makan dengan perhatian jernih. Anda harus berhati-hati dengan makanan dan cara Anda makan."

"Sang Buddha tidak membolehkan Anda makan malam. Jika Anda makan, maka itu tidak pantas."

Beberapa *bhikkhu* mungkin tidak senang dengan ini. Mereka mungkin mengatakan, "Oh, orang ingin mempersembahkan, mengapa kita tidak diperbolehkan makan? Kita seharusnya boleh makan. Mengapa mereka ingin menutup rejeki kita, keuntungan kita?"

"Mereka mau mengendalikan segala sesuatunya. Ini tidak boleh saya lakukan, itu tidak boleh saya lakukan. Saya ingin makan, tetapi saya tidak boleh makan."

"Segala sesuatunya dikendalikan oleh mereka." Jadi, *bhikkhu-bhikkhu* ini tidak bahagia dengan ini.

Akhirnya, mereka juga memutuskan, "Oh, adalah lebih baik bila saya kembali ke rumah. Di rumah, tidak peduli berapa kali kita ingin

makan, kita bisa makan. Makanan jenis apa pun yang ingin kita makan, kita juga bisa memakannya. Di sini, kita hanya boleh makan sayur-sayuran.”

Tidak senang dengan makanan juga bisa menjadi suatu masalah. Masalah dengan makan ini, serupa dengan diserang oleh buaya. Buaya akan menggigit Anda, jadi berhati-hatilah.

Melimpahkan Jasa pada Donatur

Pada zaman Sang Buddha, pada saat makan pagi, *bhikkhu* juga akan pergi ke *dānasālā*, sama seperti apa yang kita lakukan sekarang. Sang Buddha juga mengajarkan pada semua murid-murid-Nya bahwa ketika mereka pergi ke *dānasālā*, meskipun jika itu di luar waktu meditasi, mereka masih perlu mempunyai perhatian jernih pada obyek meditasi mereka.

Apakah Anda berpikir, ”Ketika bel berbunyi, baiklah, kita tidak perlu khawatir lagi. Saya bisa melepaskan obyek *ānāpāna*?” Apakah itu yang dimaksud dengan kebebasan? Anda masih harus berjalan dengan perhatian jernih, dan dengan perhatian jernih berpikir tentang napas, tentang obyek meditasi Anda.

Dan ketika kita masuk ke dalam *dānasālā*, saya menyarankan Anda untuk melihat pada papan tulis dan mengetahui nama donatur. Jika Anda ingin meneruskan berlatih *ānāpānasati*, ini akan baik bagi donatur. Jika Anda tidak ingin melakukanbya, lihat saja pada nama pendana dan kirimkan *mettā* pada donatur itu.

Meskipun Anda tidak mengetahui siapa donaturnya, Anda bisa memperhatikan namanya. Alangkah indahnyanya bila Anda bisa berdiri dengan tenang dan mengirim *mettā*, ketika Anda masuk ke dalam *dānasālā* satu per satu.

Anda mengikuti dan bergabung dengan antrian. Berjalan dengan sangat waspada dan perlahan-lahan, dan dengan tenang berdiri di sana dan berkonsentrasi pada obyek *dhamma* Anda.

Ini dijelaskan oleh Sang Buddha. Jangan berpikir bahwa Sayalay yang menuntut terlalu banyak. Sang Buddha-lah yang mengajarkan ini pada para *bhikkhu*.

Saya khawatir mengatakan semua hal ini, karena Anda mungkin berpikir bahwa Sayalay berlebihan dan suka mengendalikan terlalu banyak. Ini bukan datang dari saya, tetapi dari ajaran Sang Buddha. Sang Buddha menyukai cara ini.

Anda juga bisa berjalan perlahan dengan perhatian jernih ke tempat di mana Anda mengambil makanan. Ketika sampai di sana, Anda tidak perlu berpikir makanan apa yang diberikan, apakah makanannya baik atau tidak baik. Bahkan jika Anda tidak menyukai apa yang Anda lihat, Anda seharusnya juga tidak perlu marah.

Anda bisa mengirim *mettā* pada orang di dapur, semua pekerja *Dhamma*, termasuk saya. Anda tahu, saya juga seorang pekerja *Dhamma*.

Jika Anda mempunyai pikiran buruk terhadap pekerja *Dhamma*, maka Anda juga mempunyai pikiran buruk terhadap saya. Kirimkan saja *mettā* dan berpikir: "Setiap hari di pagi hari, dari jam empat, mereka telah di sana merawat kita semua, mempersiapkan makanan untuk kita. Mereka pasti lelah."

Dengan perasaan *mettā*, segala sesuatunya menjadi indah. Kita perlu terus mencoba berlatih dan berlatih *mettā*, dan bagaimana melatih *mettā*. Jika Anda berpikir segala sesuatu dengan *mettā*, semuanya akan sempurna.

Etiket Makan di Retret

Meskipun jika makanannya tidak enak, Anda akan merasa baik-baik. Ini adalah karena pengertian. Anda hanya perlu pergi mengambil makanan, dan mengambilnya dengan perhatian jernih tetapi tidak terlalu pelan, karena ada antrian panjang. Jadi, Anda bisa mengambilnya dengan perhatian jernih.

Seperti hari ini, kami membuat laksa. Anda tahu laksa mempunyai kuah kental yang sedikit berair. Ada berbagai macam bahan di dalamnya, seperti kubis dan lain-lain. Anda tahu laksa, Anda harus mengaduk kuahnya. Setelah itu, Anda mengambilnya dengan hati-hati, menaruh kuahnya ke dalam mangkuk Anda dengan mie yang sesuai dengan porsi Anda.

Apakah Anda tahu apa yang dilakukan beberapa meditator? Mereka menggunakan sendok panjang untuk menyaring semua kubis dan potongan tahu. Mereka menghabiskan waktu hampir lima menit setiap orangnya untuk melakukan ini. Ini terjadi ketika yang lainnya harus menunggu di belakang mereka. Mereka tidak peduli pada orang lain yang menunggu di belakang mereka.

Mereka tetap menyaring makanan itu. Mereka tidak ingin mengambil kuahnya, hanya ingin mengambil semua isinya. Perbuatan ini adalah tidak terlalu baik, tetapi saya tidak ingin berbicara tentang ini lagi.

Coba pikirkan jika Anda melakukan itu, orang lain mungkin tidak senang melihat Anda, karena masih banyak orang di belakang Anda. Apa yang terjadi di dalam sendok panjang bukanlah masalah; Anda hanya mengambil apa yang diberikan dan menaruh di dalam mangkuk Anda. Jika Anda menyendok, berhenti untuk menyaring, menunggu semua kuahnya mengucur hingga hanya menyisakan makanan padat, ini memakan waktu lama bagi orang lain yang menunggu di belakang Anda. Apakah Anda mengerti? Juga ketika orang lain melihat ini,

mereka bisa melihat bahwa Anda tidak mempunyai perhatian jernih. Ini adalah tidak begitu baik. Ini bukan karena kami ingin mengeluh, tetapi sebagai seorang meditator, perbuatan semacam ini tidaklah begitu baik.

Orang mungkin berpikir bahwa Anda hanya memikirkan diri sendiri, dan tidak memikirkan orang lain di belakang Anda. Jika orang di depan Anda mengambil semua isinya dengan menyaring, maka yang di belakang mereka hanya akan mendapat sisa kuahnya saja. Jadi saya selalu menuangkan satu mangkuk isinya lagi ke dalam kuah untuk orang yang mengantri di belakang.

Adalah tidak begitu baik menyampaikan hal ini, tetapi saya hanya perlu menjelaskan saja. Itu dikarenakan bila ada beberapa pengunjung datang kemari, mereka mungkin berpikir, mengapa semua meditator di center ini berperilaku seperti ini? Ini juga kurang begitu baik bagi saya. Mereka mungkin berpikir bahwa saya tidak pernah mendidik para meditator.

Cukup aduk dan ambil apa pun yang ada di sendok panjang. Anda tidak perlu mencari apa yang Anda inginkan. Jangan seperti beberapa orang yang membungkuk melihat ke dalam hingga mereka hampir terjembrab ke dalam panci. Saya tidak ingin melihat hal seperti ini lagi. Saya sangat senang jika Anda semua bisa makan dan menghabiskan semua. Dengan begitu saya sangat senang.

Kita perlu mempunyai perhatian jernih. Perbuatan kita sangatlah penting. Adalah penting untuk makan dengan perhatian jernih. Apakah makanannya enak atau tidak enak, ini bukanlah masalah. Bahkan hanya makan bubur pun kita juga harus bisa bahagia.

Meskipun Anda tidak menyukai makanannya, Anda juga harus bahagia. Hanya dengan begitu *mettā* Anda adalah benar-benar *mettā*, apa pun yang terjadi Anda tetap baik-baik. Anda jangan mempunyai perasaan tidak bahagia yang disebabkan oleh makanan. Tidak

masalah jika Anda tidak menyukainya. Ketika Anda kembali ke rumah, Anda bisa memasak dan makan seperti yang Anda inginkan, tetapi buaya akan menggigit Anda.

Jika Anda marah dan memutuskan melepas jubah kembali ke rumah, ini seperti digigit oleh buaya. Ini adalah bahaya jenis kedua.

Bahaya Ketiga: Pusaran

Sekarang ada bahaya jenis ketiga. Beberapa *bhikkhu* memakai jubah di pagi hari dan pergi untuk ber-*piṇḍapāta* di desa.

Ketika mereka pergi ke desa, mereka tidak menjaga enam pintu indria mereka. Sang Buddha selalu mengatakan bahwa *bhikkhu* dan *bhikkhunī* harus selalu menjaga indria mereka. Mata tidak boleh melihat ke sana-sini.

Para *bhikkhu* juga tidak boleh mendengarkan untuk kesenangan. Ketika mereka pergi ber-*piṇḍapāta*, mereka harus melewati banyak rumah, dan kadang-kadang mereka mendengar sejenis musik atau suara lainnya. Mereka tidak seharusnya pergi dan mendengarkan musik. Anda tidak seharusnya membawa musik di dalam pikiran Anda. Meditator perlu menjaga itu.

Ini juga berlaku untuk bebauan. Kadang-kadang ketika mereka pergi, mereka mungkin mencium bau ayam goreng. Anda seharusnya tidak menjadi melekat dan berpikir, "Oh, jika saya bisa makan ini, betapa enaknyanya." Anda tidak boleh melakukannya. Anda seorang vegetarian.

Dengan cara ini, kita harus menjaga perbuatan jasmani kita juga. Kita harus melakukan dengan cara seperti ini.

Untuk beberapa *bhikkhu*, mereka tidak menjaga ini dan begitulah ketika mereka melihat sekeliling, mereka mungkin melihat beberapa keluarga yang sangat kaya atau rumah anggota keluarga mereka.

Mereka mungkin melihat keluarga itu sedang menikmati makanan, atau menikmati kehidupan keluarga dan kemewahan lainnya, semua situasi ini mungkin menyebabkan mereka mempunyai kemelekatan.

Kemelekatan-kemelekatan ini akan membuat mereka mengingat kembali kehidupan mereka sebelum ditahbiskan, "Dulu, saya juga berada dalam situasi seperti ini. Saya mempunyai seorang istri. Saya mempunyai mobil. Saya mempunyai sebuah rumah dan harta lainnya. Apa pun yang saya inginkan, saya bisa mendapatkannya. Sekarang, kehidupan *bhikkhu* adalah penderitaan, berbeda dari kehidupan sebelum ini."

Ketika dulu Anda di rumah, apa pun yang ingin Anda nikmati, Anda bisa lakukan. Sekarang apakah Anda ingin melihat TV? Tetapi di sini tidak tersedia televisi.

Setelah satu atau dua minggu retreat, Anda mulai merasa bosan; Anda ingin pulang rumah, tetapi juga tidak bisa melakukannya. Anda sudah berjanji pada Sayalay. Ini adalah juga penderitaan.

Karena nafsu keinginan pada kemelekatan jenis itu, maka Sang Buddha menerangkan bahwa ini adalah juga adalah suatu jenis bahaya. Ini berbahaya bagi hidup Anda.

Pada akhirnya, *bhikkhu* tidak mau terus berlatih, karena nafsu keinginan itu. Mereka ingin melepas jubah dan ingin pulang ke rumah. Siapa yang ingin pulang ke rumah sebelum retreat berakhir? Ini dibodohi oleh kemelekatan Anda. Ini adalah juga berbahaya.

Anda perlu *pāramī* yang sangat baik dan tekad kuat yang tinggi. Hanya mereka dengan tekad yang kuat bisa berlatih dengan lebih mudah.

Khususnya bagi yang ditahbiskan dalam *Buddhasāsana*, oleh karena latar belakang keluarga mereka, jika mereka datang dari keluarga kaya atau keluarga yang nyaman, ketika mereka masuk ke

dalam kehidupan monastik, ini bisa benar-benar merupakan penderitaan dan hal yang tidak mudah bagi mereka.

Kita tidak bisa tinggal seakan-akan kita berada di rumah. Kita mempunyai tugas untuk melakukan banyak hal. Kita perlu melayani orang. Kita perlu melayani di dalam vihara. Ini adalah tugas kita dan kita benar-benar perlu berlatih.

Kita harus cukup kuat. Sudah tentu, ketika kita kembali ke rumah ini akan sangat nyaman. Tidak perlu melakukan hal apa pun, tidak perlu membersihkan kamar. Segala sesuatunya sudah dilakukan orang lain. Ketika kita datang ke vihara, banyak hal perlu dilakukan. Ini begitu melelahkan.

Tugas

Itulah sebabnya mengapa ketika Anda kembali ke rumah, pikiran Anda seharusnya juga tidak tergoyahkan. Anda seharusnya masih ingin berlatih. Anda masih ingin tinggal dalam penderitaan jenis ini di kehidupan monastik, karena Dhamma. Hanya mereka yang bisa berlatih Dhamma, yang bisa menerima ini.

Jika tidak, ini tidak akan mudah. Anda mungkin melihat bahwa bahkan setelah beberapa tahun penahbisan, sepuluh sampai lima belas tahun di vihara, hal ini juga tidaklah mudah. Ada banyak masalah juga. Lalu Anda mungkin mulai merasa bingung dan tidak yakin, apakah sebaiknya pulang ke rumah atau tetap tinggal di vihara.

Pada awalnya ini masih tidak apa-apa. Tahun-tahun awal penahbisan, kita ingin berlatih dan kita bisa melepas segalanya. Setelah beberapa tahun digoyahkan penderitaan, jika latihan Anda tidak kuat, setelah kurun waktu sepuluh tahun, Anda mungkin benar-benar ingin mengubah gaya hidup Anda lagi.

Itulah alasannya Dhamma adalah sangat penting. Jika Anda mempunyai Dhamma, pikiran Anda tidak akan tergoyahkan. Anda

tidak tergoyahkan oleh lingkungan luar jenis apa pun atau apa pun yang Anda lihat. Anda benar-benar stabil. Anda bisa melekatkan pada Dhamma. Jangan pedulikan penderitaan. Inilah yang harus kita lakukan.

Kita harus menjaga pikiran kita. Hanya dengan cara ini pikiran Anda akan kuat. Ini adalah bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Kebanyakan orang selalu menyukai kemewahan dan semua kesenangan indriawi. Tanpa Dhamma, sangatlah sulit mengendalikan diri ketika pikiran Anda goyah.

Jadi kita perlu memeriksa diri kita setiap saat. Ketika Anda pergi ke suatu negara kaya, orang menjaga Anda dan semuanya sempurna. Anda harus memeriksa pikiran Anda untuk melihat apakah Anda benar-benar melekat pada lingkungan atau situasi semacam ini, atau tidak.

Jika Anda masih melekat, maka lebih baik tidak pergi keluar. Jika Anda merasa baik-baik dengan semua kondisi yang baik maupun yang buruk, semuanya bisa Anda terima, maka itu baik.

Segala sesuatu adalah tidak kekal; Anda tahu, bukan? Jadi di pikiran Anda, Anda selalu perlu mempunyai perhatian jernih tentang ketidakkekalan, ketidakkekalan. Di mana pun, benar-benar hanya ketidakkekalan.

Bagi saya, setelah sepuluh hari, saya harus berpindah ke negara lain. Lalu setelah sepuluh hari berikutnya, saya harus pergi ke negara lainnya lagi. Kadang-kadang setelah bangun, saya tidak tahu sedang berada di mana. Saya tidak tahu di negara mana saya sedang berada, perlu mengingat ulang di mana saya berada. Jadi kadang-kadang saya tidak tahu saya berada di mana.

Di mana pun berada, saya merasa seperti di rumah. Bagi saya, ini sudah hampir dua puluh lima tahun sejak penahbisan. Ini cukup sulit.

Pada awalnya juga sangat sulit. Saya mencoba untuk kuat, dan tetap kuat. Saya tidak ingin melepas jubah.

Ketika saya mulai mengajar, situasinya lebih baik, tetapi saya masih diserang oleh orang lain. Jadi saya juga perlu kuat, tetap kuat. Jika tidak, saya bisa menjadi gila. Jadi saya perlu menjadi kuat dan kita perlu terus berusaha berlatih Dhamma.

Kesabaran

Sang Buddha mengajarkan kita untuk sabar, sabar, melepas, melepas, sabar, sabar, *khanti, khanti*. Saya masih belum menjadi seorang Arahat, jadi saya juga tidak tahu apakah saya akan melepas jubah atau tidak. Tetapi sekarang saya masih baik-baik saja. Sekarang saya tidak ingin melepas jubah, tetapi di waktu yang akan datang sangat sulit untuk dikatakan.

Saya hanya ingin menjelaskan bahwa kehidupan penahbisan tidaklah mudah. Itulah alasannya mengapa saya menghormati semua *bhikkhu* dan *sayalay* yang mau berlatih. Adalah tidak mudah untuk menjalani kehidupan monastik untuk waktu yang lama.

Saya hanya ingin berbagi bahwa adalah sangat berbahaya bagi mereka yang ingin pulang ke rumah dikarenakan nafsu keinginan dan kemelekatan. Jika Anda ingin pulang hanya karena alasan itu, tidaklah mudah untuk berlatih Dhamma. Anda akan kehilangan, jika Anda tidak berlatih.

Bagaimana kita menciptakan kebahagiaan dari semua penderitaan ini? Kehendak untuk menjaga pikiran kita sangatlah penting. Kita seharusnya mencoba untuk memancarkan lebih banyak *mettā* pada semua makhluk, dan mencoba untuk menjaga moralitas.

Menjaga Moralitas

Berpikir untuk menjaga moralitas bisa memberi kita banyak kebahagiaan. Juga, adalah suatu hal baik berpikir untuk mencoba memancarkan lebih banyak *mettā* pada setiap orang, sebagai contoh pada semua meditator ini. Bagi saya, saya selalu perlu berhubungan dengan banyak meditator.

Beberapa meditator adalah pendatang baru. Saya memperlakukan mereka semua dengan sama. Dari hati saya, saya selalu mencoba yang terbaik mengirim *mettā*. Saya tidak mempunyai pikiran buruk apa pun atau energi negatif untuk siapa pun.

Jadi bagi saya, setiap hari saya merasa sangat bahagia dengan latihan seperti ini. Ini sesungguhnya bagaimana kita bisa mendapatkan kebahagiaan.

Kita bahkan bisa berlatih ketika kita melihat anjing. Anjing adalah binatang, bukan meditator. Tetapi kita bisa berpikir tentang mereka dengan *mettā*. Apa yang ingin mereka makan, kita akan memberikan, sehingga mereka bahagia. Melihat mereka, kita bisa merasakan *mettā* dari hati kita untuk anjing. Ini juga membuat saya sangat bahagia.

Ini adalah benar. Saya merasa sangat bahagia dengan mereka. Meskipun mereka binatang, mereka hanya anjing; kita tidak keberatan berhubungan dengan mereka. Saya memperlakukan mereka dengan sama. Ini adalah suatu situasi yang serupa dengan pekerja kita juga. Setiap waktu, saya makan bersama dengan pekerja, sehingga mereka berbahagia.

Meskipun saya ingin sangat ketat dengan cara makan, saya tahu mereka mungkin merasa tidak nyaman jika saya terlalu ketat. Saya tidak ingin mereka merasa tidak nyaman, karena mereka sudah sangat lelah. Jadi ketika saya bersama dengan mereka, saya juga mencoba seperti mereka, dengan bahagia.

Mereka hanyalah pekerja yang ada di tempat ini; lainnya semua adalah orang asing. Jadi, saya tidak mau memandang rendah para pekerja. Saya perlu menjaga perasaan mereka dan juga memperhatikan mereka.

Jika Anda mencoba menjaga pikiran Anda dengan perasaan *mettā* setiap hari, Anda tidak akan merasakan penderitaan dan Anda bisa melepas perasaan menderita Anda. Meskipun secara fisik lelah, Anda akan merasakan lebih banyak manfaat; perasaan bahwa Anda sedang melakukan banyak hal yang berarti akan muncul. Ini juga suatu cara melatih Dhamma. Jadi saya ingin Anda mencoba melakukan ini.

Anda juga tidak akan mempunyai musuh. Segala sesuatunya akan baik-baik. Setiap sudut yang Anda lihat akan baik. Jika Anda melihat sampah juga tidak masalah, Anda akan memungut dan membuang pada tempatnya. Ketika Anda melihat suatu sudut penuh sampah, atau apa pun, Anda akan melihat dengan *mettā*.

Anda mungkin berpikir, "Oh, saya akan mengurus dan membersihkannya, sehingga ketika orang melihat tempat itu sudah dibersihkan, mereka akan merasa bahagia. Saya akan mengurusnya dengan perasaan *mettā*." Begitu pula, Anda mungkin berpikir, "Di dalam kamar, jika yang lainnya tidak membersihkan, tidak masalah, saya akan membersihkannya sehingga mereka akan merasa bahagia."

Jadi, inilah caranya bagaimana kita berlatih, berlatih, dan berlatih. Ini juga sama bagi saya. "Oh, tidak masalah, cukup kami saja yang mengurusnya sendiri, ini adalah tugas kami. Ini bukan hanya semata-mata tugas kami, tetapi ini datang dari hati kami, penuh dengan *mettā*." Itulah alasannya mengapa kami merasa bahagia.

Bahaya Keempat: Ikan Besar

Beberapa *bhikkhu*, ketika mereka pergi ber-*piṇḍapāta*, sama seperti yang baru saja disebutkan, mereka kadang-kadang tidak mengendalikan mata dan indria mereka. Jadi mereka mungkin melihat

seorang gadis yang sangat, sangat cantik, yang mungkin kadang-kadang mempersembahkan makanan di desa.

Dikarenakan ini, kemelekatan mungkin muncul pada beberapa *bhikkhu*. Kemelekatan itu bisa menyebabkan mereka bermasalah; ini sangat berbahaya. Ini seperti digigit oleh ikan, ikan besar. Pada zaman Sang Buddha, banyak kejadian seperti ini terjadi.

Banyak orang mempunyai masalah dengan kemelekatan mereka. Itulah sebabnya mereka perlu terus berlatih hingga mencapai tingkat kearahatan. Hanya mereka yang berlatih hingga Arahat akan aman. Kalau tidak, mereka masih bisa mempunyai kemelekatan.

Jadi karena kemelekatan ini, mereka tidak ingin meneruskan kehidupan *bhikkhu* atau *sayalay*. Pada awalnya, mereka ingin ditahbiskan, mereka ingin melepas, tetapi kemudian mereka ingin pulang rumah dan ingin menikah.

Jadi, sama seperti yang datang ke sini untuk bermeditasi, banyak yang merasa bahwa obyek meditasi tidaklah menarik, dan mereka ingin pulang ke rumah.

Ini adalah bahaya jenis keempat. Duduk di samping Anda sekarang, ada ikan besar. Di belakang Anda, di belakang punggung Anda juga ada banyak ikan. Jadi berhati-hatilah!

Bagaimanapun, adalah sangat penting bagi meditator untuk waspada terhadap keempat jenis bahaya ini. Ini benar bukan hanya untuk *bhikkhu* dan *sayalay*, tetapi juga untuk semua meditator.

Meditasi Asubha

Itulah sebabnya mengapa pada zaman Sang Buddha, ketika banyak orang muda datang, mau melepas dan ditahbiskan di vihara, Sang Buddha selalu ingin melindungi murid-murid Beliau.

Beliau akan selalu mengajarkan meditasi *asubha* pada banyak *bhikkhu*. Hanya dengan latihan meditasi *asubha*, Anda bisa memotong kemelekatan Anda.

Beliau akan selalu mendorong semua *bhikkhu* dan *bhikkhunī* berlatih sedemikian rupa, sehingga ketika mereka melihat orang lain, mereka harus hanya berpikir ‘tulang belulang, tulang belulang, tulang belulang.’

Ketika duduk di sini, setiap orang hanyalah tulang belulang yang duduk, hanya tulang belulang yang mendengarkan dan berjalan. Dengan cara latihan seperti ini, mereka bisa mencapai *jhāna* pertama. Mereka bisa berlatih hingga *jhāna* pertama.

Berdasarkan *jhāna* pertama ini, mereka juga bisa berlatih *vipassanā*. Pada akhir latihan, Anda bisa menjadi seorang Arahat juga. Ketika kemelekatan datang pada Anda, Anda bisa mengetahui itu. Sebagai contoh, selama waktu meditasi, Anda mungkin rindu pada anggota keluarga Anda; Anda mungkin rindu pada suami Anda, istri, atau anak Anda. Kapan pun, apa pun jenis kemelekatan muncul, atau pikiran yang berhubungan dengan kemelekatan muncul, lakukan meditasi *asubha*.

Renungkan sesosok mayat, atau seseorang yang sudah meninggal, dan renungkan kita juga akan meninggal seperti ini. Hidup adalah tidak pasti. Suatu hari saya pasti mati. Jadi ketika kita berpikir tentang kematian, kita tahu suatu hari kita akan mati.

Anda sudah tahu karena Anda sudah mempunyai pengetahuan Dhamma. Ketika kita mati, kita tidak bisa membawa apa pun dengan kita. Kita tidak bisa membawa semua anggota keluarga kita. Semua ini harus kita potong, semua ini harus kita lepaskan. Jadi bila kita mempunyai pengertian seperti ini, dan ketika pengertian semacam ini muncul di pikiran kita, untuk sementara kita bisa mengurangi kemelekatan dan nafsu keinginan kita.

Bagaimanapun, saya sangat berterima kasih pada Anda semua untuk kesabaran Anda. Saya berharap bahwa Anda semua mengerti saya dan bisa memaafkan saya. Sebenarnya saya tidak suka mengendalikan orang lain. Saya benar-benar ingin Anda semua mempunyai kebebasan. Saya ingin Anda semua bahagia di sini.

Sebenarnya saya ingin membuat ini seperti suatu liburan. Tetapi bahkan jika itu kehendak saya, saya tidak bisa melakukannya. Saya masih perlu berpegang pada Dhamma, dan perlu menghormati ajaran Sang Buddha.

Saya melakukan ini untuk melindungi Dhamma dan memberikan penghormatan pada ajaran Sang Buddha. Saya berharap Anda semua bisa mengerti saya dan juga memaafkan saya.



■ Sayalay di saat tahun 1998 ■



■ Ceramah Dhamma di Shuanglin Si, Singapore Jan 2004 ■



Sayalay di Germany 2013



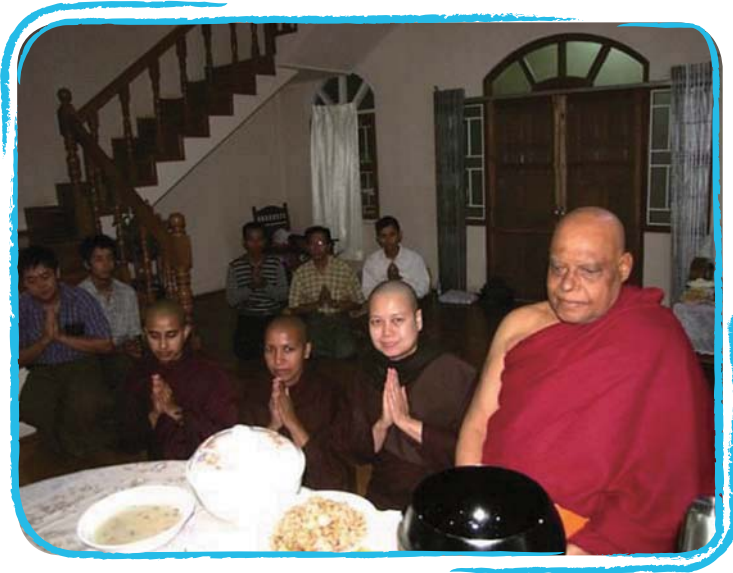
Sayalay di Taiwan 2010



Sayalay di Germany 2013



Sayalay di Germany 2013



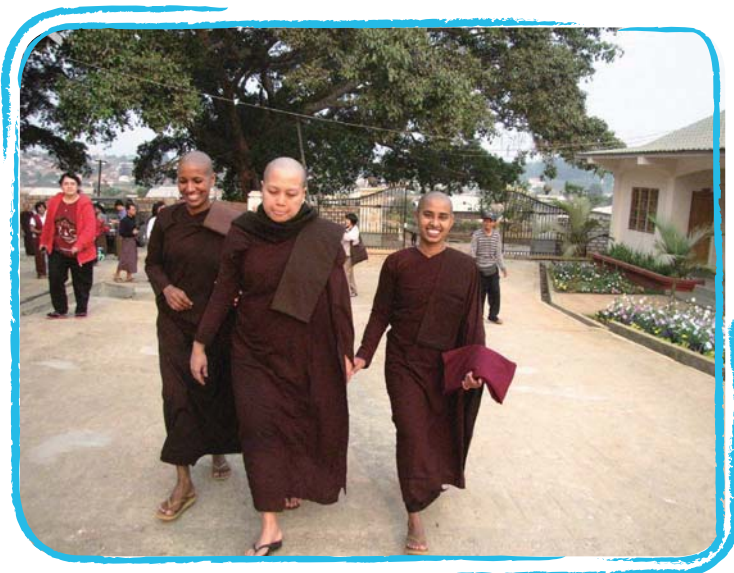
■ Ariyadhamma Mahāthera mengunjungi Brahma Vihāri
di retret maret 2010 ■



■ Sayalay Dīpaṅkara dengan Sayalay Jerman
pada retret dekat Munich di tahun 2010 ■



■ Sayalay dengan bhikkhunī China pada retret di Feb 2009 ■



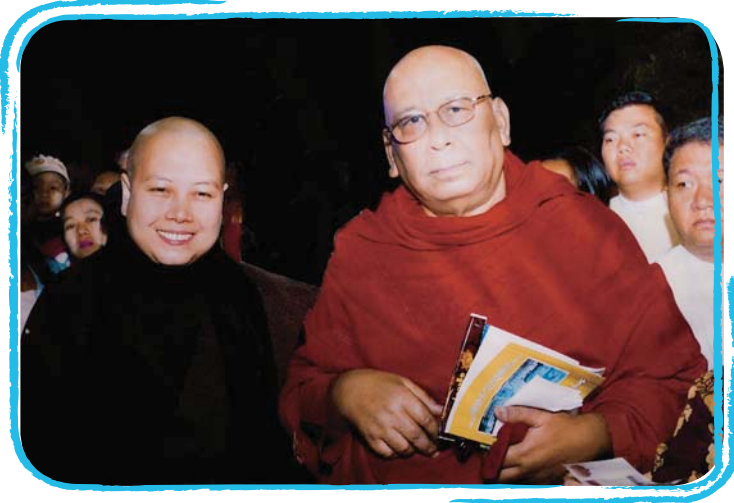
■ Sayalay Dīpaṅkara dengan Sayalay dari Sri Lanka pada retret di maret tahun 2010 ■



■ Pa Auk Sayadaw memberikan Blessing
di Brahma Vihāri pada tanggal 1 Feb 2006 ■



■ Sayalay dengan ibunya dan Mahāthera
di dānasālā pada tanggal 1 Feb 2006 ■



■ Sitagu Sayadaw (kanan) dengan Sayalay
(2012, Sagaing Myanmar) ■



■ Pa Auk Sayadaw (duduk) dan Sayalay Susilā (kiri),
性廣法師 (tengah), dan Sayalay Dīpaṅkara (kanan) di 1999 ■



■ Brahma Vihāri 2006 Retret ■



■ Brahma Vihāri 2007 Jan Retret ■



Brahma Vihāri 2008 Retret



Brahma Vihāri 2009 Retret



■
Brahma Vihāri 2010 Retret
■



■
Brahma Vihāri 2013 Jan Retret
■



..... ■ Tokyo 2003 Retret ■



..... ■ Tokyo 2011 Retret ■



Shuanglin Dec 2003 Retret



Poh Ern Shih Singapore 2007 Retret



Cakkavala Meditation Centre, Bekok 2013 Retret



■ ■
Ceramah Dhamma di Buddhas Weg Germany,
Retret 2013



■ ■
Munich Germany 2010 Retret



Indonesia Malino 2013 Retret



Sayalay dengan umat buddhis di Bodhgayā
pada akhir tahun 2011



■ Sampoh Temple, Cameron Highland 2013 Retret ■



■ Sampoh Temple, Cameron Highland 2012 Retret ■



Frankston Nov. 2003 Mornington Retret



Sydney 2012 Retret



Korea 2013 Retreat



Xiangguang Si, Taiwan 2009 Retreat



Sri Lanka 2011 Retret

Istilah kata-kata Pāli

A

- Abhidhamma* salah satu dari “tiga keranjang” Kitab Suci Buddhis *Theravāda*; berhubungan dengan psikologi pikiran dan keadaan murni pengalaman dalam meditasi.
- Aṅgulimāla* nama; nama seorang bhikkhu dan atau seorang perampok yang diubah oleh Sang Buddha dan akhirnya menjadi seorang Arahant. Sebagai perampok, dia membunuh korbannya dan mengambil sebuah jari dari setiap korbannya, memakainya sebagai sebuah kalung yang digantungkan di lehernya, begitulah dia disebut dengan Aṅgulimāla.
- Ahiṅsaka* nama Aṅgulimāla sebelum penahbisan, yang berarti ‘Tidak membahayakan’.
- Ānanda* nama; umumnya mengacu pada Seorang murid utama Sang Buddha, sepupu-pertama dan pengiring Beliau selama dua puluh lima tahun.
- ākāsa* unsur ruang; angkasa.
- ānāpānasati* kesadaran pada napas masuk-keluar; subyek untuk meditasi *samatha*, dan kemudian *vipassanā*.
- adhiṭṭhāna* tekad kuat; salah satu dari sepuluh kesempurnaan.
- akusala* , tak bermanfaat; didefinisikan sebagai pikiran yang bersekutu dengan keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan.
- anicca* tidak kekal.

anatta tiada-diri.

anāgāmi Yang Tak-kembali; seorang murid mulia yang telah mencapai kesucian tingkat ketiga.

appamādena sampādetha

kata-kata terakhir Sang Buddha:”Berjuanglah dengan sungguh-sungguh, kamu harus selalu berperhatian jernih!”

arahant (tunggal); *arahantā* (jamak)

seorang yang telah mencapai tingkat tertinggi dalam meditasi, yaitu kesucian dan telah menghancurkan semua kekotoran batin; pada saat wafatnya (*parinibbāna*), tidak ada kelahiran kembali lagi.

arahatta tingkat Arahat; kesucian tingkat terakhir/tingkat ke-4.

ariya puggala seorang murid mulia Sang Buddha yang telah mencapai salah satu dari empat tingkat kesucian.

asaṅkheyya tak terhitung banyaknya, tak dapat dihitung (jangka waktu).

asubha menjijikkan; jelek; mayat.

averā hontu “semoga mereka bersahabat”, suatu frasa dari *paritta* cinta kasih (*mettā*) yang terkenal.

avijjā ketidak-tahuan; (*avijjā*, ketidak-tahuan; *taṇhā*, nafsu keinginan; *upādāna*, kemelekatan kuat).

B

(The) *Buddha* terutama menunjuk pada Buddha Gotama dalam tradisi *Theravāda*.

Buddha: *Buddho* (tunggal); *Buddhā* (jamak)

seorang yang sudah mencapai kesucian dan unggul di antara semua makhluk hidup, manusia, dan yang ilahi, dengan pengetahuan-Nya akan kebenaran. Juga sebagai seorang Arahata, setelah wafat-Nya, tidak ada kelahiran kembali lagi.

Buddhānussati meditasi Perenungan akan kualitas Sang Buddha.

Buddhasāsana ajaran Sang Buddha; agama untuk Buddhis.

Bāhiya Dārucīriya

nama seorang Arahata, yang namanya berarti seseorang yang dilahirkan di Bāhiya, yang memakai pakaian dari kulit pohon.

Brahma Vihāri pusat meditasi yang didirikan oleh Sayalay Dīpaṅkara di Myanmar; namanya mengambil arti dari ‘*brahma vihāra*’.

Bodhgayā (Bahasa Hindi)

nama tempat di India pada saat ini, di mana Sang Buddha mencapai pencerahan.

bhante tuan yang terhormat.

bhavaṅga bawah sadar atau rangkaian-kehidupan bawah sadar; kesinambungan kesadaran yang identik, terputus ketika proses berkesadaran terjadi.

bhāvanā pengembangan batin ; latihan meditasi *samatha* dan *vipassanā*.

bhikkhu (tunggal); *bhikkhū*; *bhikkhavo* (jamak) seorang biarawan Buddhis.

bhikkhunī (tunggal/jamak) seorang biarawati Buddhis perempuan dengan penahbisan yang lebih tinggi.

bodhi (pohon) pohon yang diberi nama setelah Buddha Gotama (Sakyamuni) bermeditasi mencapai pencerahan

bodhi Empat Kebenaran Mulia.

bodhisatta seorang yang bersumpah untuk menjadi seorang Buddha; cita-cita dalam tradisi *Mahāyāna*; beliau adalah seorang bodhisatta untuk kehidupan yang tak terhitung banyaknya sebelum pencerahan-Nya, yang mana setelah itu Beliau adalah Sang Buddha, hingga Beliau dalam kehidupan itu merealisasi *parinibbāna*.

Brahmā (tunggal/jamak) makhluk surgawi, penghuni di salah satu dari dua puluh alam *brahmā* dalam tiga puluh satu alam kehidupan, jauh lebih tinggi daripada alam manusia; tidak terlihat oleh mata manusia, terlihat dengan sinar konsentrasi.

brahma vihāra empat kediaman luhur, juga disebut empat keadaan tak terbatas dari cinta kasih (*mettā*), welas asih (*karuṇā*), empati (*muditā*), dan ketenangseimbangan (*upekkhā*).

C

cetanā ‘kehendak’; kemauan, niat, tujuan.

cetasika faktor batin.

citta pikiran, kesadaran.

D

Dhammacakkappavattana Sutta

ceramah pertama yang dibabarkan oleh Sang Buddha pada lima murid pertama; secara kata-demi-kata berarti ceramah yang memutar roda yaitu Doktrin Sang Buddha.

Dhamma (huruf awal besar) Hukum yang membebaskan, yang ditemukan dan dinyatakan oleh Sang Buddha.

dhamma fenomena; keadaan; obyek-pikiran.

Dīpaṅkara seorang yang menyalakan pelita.

deva: devo (tunggal); *devā* (jamak) sesosok makhluk surgawi, makhluk-makhluk surgawi, dewa surgawi.

devaloka alam dewa, surga di atas alam manusia; ada enam alam surga menurut tradisi *Theravāda*.

diṭṭhi pandangan, kepercayaan.

dukkha pengertian Buddhis tentang hidup yang pada dasarnya ‘menyakitkan’, ‘penderitaan’, ‘tak memuaskan’ karena menjadi subyek yang berubah terus menerus.

dāna pemberian hadiah, suatu tindakan kedermawanan; satu dari sepuluh kesempurnaan.

dānasālā aula tempat makan; sebuah aula memberikan persembahan pada bhikkhu.

dāyaka seorang pendana atau penderma.

E

ehi datang, datang ke sini.

ekaggatā ketenangan pikiran; penyatuan; satu dari lima faktor *jhāna*.

I

Itipi so bhagavā arahaṇ

Frasa permulaan dari ayat “pemberian hormat pada Sang Buddha” yang dimulai dengan “Begitulah Yang Terberkati, Ararat...”.

Idaṃ no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo

ayat pelimpahan jasa pada yang sudah meninggal, yang berarti “Semoga (jasa) ini melimpah pada sanak famili dan semoga mereka berbahagia!”

indriya lima kemahiran spiritual, dan juga enam landasan indria.

J

Jetavāna sebuah vihara yang didanakan oleh umat awam Anāthapindika pada Sang Buddha yang terletak di luar kota kuno Sāvattthī.

javana tahap aktif proses berkesadaran dimana kamma diproduksi.

jhāna penyerapan; delapan tingkat lanjutan tinggi dan keadaan halus konsentrasi pada suatu obyek tertentu, dengan pikiran yang sadar dan semakin murni.

K

Karaṇīya Metta Sutta Sutta tentang latihan cinta kasih.

<i>kalāpa</i>	‘kelompok’, ‘bagian’; bagian terkecil materi yang dilihat dalam kebenaran konvensional; tidak terlihat oleh mata biasa, terlihat dengan sinar konsentrasi.
<i>kaṣiṇa</i>	obyek meditasi untuk mengembangkan konsentrasi, dimana ada sepuluh obyek, termasuk empat unsur, empat warna, ruang, dan sinar.
<i>karuṇā</i>	welas asih, satu dari empat kediaman luhur (<i>brahma-vihāra</i>); keadaan mental utama dari seseorang yang mempunyai aspirasi menjadi seorang Buddha atau bodhisatta.
<i>khanti</i>	kesabaran atau ketahanan; satu dari sepuluh kesempurnaan (<i>pāramī</i>).
<i>Kusala</i>	bermanfaat, pikiran yang bersekutu dengan ketidakserakahan, ketidakbencian, atau kebijaksanaan.
<i>kuṭi</i>	tempat tinggal berupa kamar atau pondok; dalam hal ini mengacu pada akomodasi meditator di pusat meditasi.
<i>Laksa</i> (bahasa Singapura)	sejenis makanan lokal pedas di Singapura, Malaysia.
<i>lobha</i>	keserakahan.

M

Maṅgala Sutta ceramah tentang apa yang membentuk ‘berkah’ atau keuntungan di dunia.

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta Ceramah terkemuka tentang empat landasan kesadaran.

Mahāyāna ‘Kendaraan Besar’; ini adalah salah satu tradisi Buddhis yang muncul seratus tahun setelah wafat-Nya Sang Buddha.

Migadāya taman rusa, di mana ceramah pertama oleh Sang Buddha dibabarkan.

Moggallāna salah satu dari dua murid kepala Sang Buddha, yang paling terkemuka dalam kemahiran kekuatan psikis.

magga dan *phala* jalan dan buah.

mahāthero (tunggal); *mahātherā* (jamak) seorang tetua senior; seorang bhikkhu senior yang telah menjalankan sepuluh tahun dari hari penahbisannya.

manta (mantra - Sanskerta) sebuah daya tarik atau mantera magis, sebuah sandi religius rahasia.

mettā cinta kasih; satu dari empat kediaman luhur (*brahma vihāra*), satu dari sepuluh kesempurnaan.

moha ketidaktahuan.

muditā empati; satu dari empat kediaman luhur (*brahma vihāra*).

N

Nibbāna tujuan dari semua Buddhis. Kebebasan dari keserakahan, kebencian, ketidaktahuan, dan kelahiran kembali yang akan datang; ini adalah tiada-diri, kekal dan damai tiada bandingannya: bukan sebuah tempat.

nāma rūpa batin dan materi.

nekkhamma pelepasan; satu dari sepuluh kesempurnaan.

nimitta (tunggal); *nimittāni* (jamak)

sebuah tanda atau gambaran mental yang didapat dalam meditasi ketika sedang konsentrasi yang dalam, tergantung pada persepsi dan tingkat konsentrasi.

P

parinibbāna wafat-Nya seorang Buddha, seorang Paccekabuddha, dan semua Arahāt; kepadaman total batin dan jasmani tanpa kemungkinan terlahir kembali.

paññā pengertian, kebijaksanaan, pengetahuan; satu dari lima kekuatan, satu dari sepuluh kesempurnaan.

passaddhi ketenangan.

paṭisandhi penyambung kelahiran kembali.

paṭicca samuppāda sebab akibat yang saling bergantung, cara kerja dari sebab dan akibat.

pāramī (tunggal/jamak) kesempurnaan yang mengacu pada sepuluh kesempurnaan; sebuah kualitas yang dikembangkan untuk pencapaian pencerahan atau kesucian.

Peta penghuni alam yang lebih rendah dari pada alam manusia, tetapi lebih tinggi daripada binatang; tidak terlihat oleh mata manusia; terlihat dengan sinar konsentrasi.

pīti keriangannya, kegembiraan; satu dari lima faktor *jhāna*.

piṇḍapāta tindakan mengumpulkan dana *puggala* satu individu.

R

rūpa materi

S

Saṅgha Persamuan makhluk suci Buddhis atau orang yang tercerahkan di masa lampau, saat ini, dan yang akan datang.

Sahampati Brahmā

Mahabrahma, satu dari *brahmā* paling senior, yang muncul di hadapan Sang Buddha di pohon beringin Ajapāla setelah pencerahan Beliau dan meminta Beliau memabarkan Dhamma.

Sāriputta satu dari dua murid kepala Sang Buddha, yang paling terkemuka dalam kebijaksanaan.

Sāvattihī ibukota Kosala di India pada zaman Sang Buddha.

sacca kebenaran atau kejujuran; satu dari sepuluh kesempurnaan.

saddhā keyakinan, kepercayaan, kesetiaan; satu dari lima kekuatan.

sakadāgāmi Yang kembali-sekali; seorang murid mulia yang sudah mencapai kesucian tingkat kedua.

Samatha ketenangan; latihan konsentrasi dari pikiran pada sebuah obyek untuk mengembangkan keadaan konsentrasi yang lebih tinggi, dimana pikiran menjadi semakin tenang.

samādhi konsentrasi; satu dari lima kekuatan.

sammā vāyāma usaha benar.

sammā samādhi konsentrasi benar.

- saṅkhāra* bentuk mental.
- sati* perhatian jernih, kesadaran; satu dari lima kekuatan.
- Sayadaw* (Bahasa Myanmar) gelar kehormatan untuk bhikkhu yang merupakan seorang guru Dhamma di Tradisi Buddhis Theravāda Myanmar.
- Sayalay* (Bahasa Myanmar) gelar kehormatan bagi biarawati Buddhis yang menjalankan sepuluh moralitas di Tradisi Buddhis Theravāda Myanmar.
- sādhu* sempurna telah dilaksanakan.
- sāmaṇero* (tunggal); *sāmaṇerā* (jamak) seorang calon bhikkhu.
- sīla* moralitas ; faktor-faktor moralitas dari Jalan Mulia Beruas Delapan: ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar; untuk dijalankan oleh Buddhis dengan tingkat yang berbeda. Satu dari sepuluh kesempurnaan.
- sotāpanna* pemasuk-arus; seorang murid suci yang telah mencapai kesucian tingkat pertama.
- sukha* kebahagiaan; satu dari lima faktor *jhāna*.
- sutta: suttaṅ* (tunggal); *suttāmi* (jamak) ceramah Sang Buddha.

T

- Tipiṭaka* Tiga Keranjang Kitab Suci Pāli.
- Theravāda* doktrin para Tetua; tradisi Buddhis yang umum di Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos, *Kamboja*.
- taṇhā* nafsu keinginan

U

Uruvelā sebuah tempat tetangga Pohon Bodhi di Bodhgayā
(atau Buddhagayā pada zaman Sang Buddha).

upādāna kemelekatan (kuat).

upekkhā ketenang-seimbangan, tidak-diskriminatif; satu dari empat
kediaman luhur (*brahma vihāra*); satu dari sepuluh
kesempurnaan

V

vicāra pikiran memegang; satu dari lima faktor *jhāna*.

Vihāra tempat kediaman.

vinaya disiplin, aturan disiplin monastik.

vipassanā meditasi pandangan terang; memahami dengan jelas
karakteristik khusus fenomena materi dan batin, sebab
dan akibat, dalam kebenaran mutlak, dan karakteristik
umum ketidakkekalan, penderitaan, dan tiada-diri.

vīriya usaha; satu dari lima kekuatan; satu dari sepuluh
kesempurnaan.

vitakka pikiran mengarah; satu dari lima faktor *jhāna*.

Y

yoniso manasikāra perenungan dengan kebijaksanaan

Referensi

- Bodhi, Bhikkhu (ed.), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma. The Abhidhammattha Sangaha: Pali text, translation & explanatory guide*, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1999.
- Departemen Komisi Bahasa Myanmar (ed.). *Myanmar English Dictionary*. Perserikatan Myanmar: Departemen Komisi Bahasa Myanmar, 2010.
- Lim, Teong Aik (ed.), *A Glossary of Buddhist Terms in Four Languages* (Mandarin, Inggris, Pāli & Sanskerta). Ling Shan Fo En Si.
- Mahāthera, Bhikkhu 譯；Buddhadatta, A.P. 著。巴漢詞典。浮羅佛教修行林。
- Malalasekera, G.P., Vol. I & II. New Delhi: Penerbit Munshiram Manoharlal, 2002. *Dictionary of Pāli Proper Names*
- Nyantiloka (ed.), *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines* (edisi ke-3). Kuala Lumpur, Malaysia: Masyarakat Misionaris Buddhis, 1998.
- Rhys Davids, T.W. dan Stede, William (eds.), *Pāli- English Dictionary*. Oxford: Masyarakat Teks Pali, 1999.
- Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw, *Knowing and Seeing* (Edisi Revisi). Kuala Lumpur, Malaysia (2003).

Seri Ceramah Dhamma: CD/DVD/BOOK/E-BOOK
"Kebahagiaan dari sebuah Pikiran Indah"

Pengarang: Sayalay Dīpaṅkara 燃燈禪師

Penerjemah: Agus Wiyono

Distributor: Brahma Vihāri Meditation Centre
Alamat: Ye Chen Oh Village, Ward 12, Pyin Oo Lwin Township
(Maymyo), Mandalay Division, Myanmar
Tel: +95-85-29178 ; +95-9-734-91315
Email: bvmaymyo@gmail.com
Website: <http://www.brahmavihari.org>

Publikasi: theveryquietstudio@gmail.com

Cetakan pertama: Desember 2015 (2.000 eksemplar)

Publikasi E-Book: <http://www.brahmavihari.org>
Link: issuu.com/sayalaydipankara

Anumodanā

ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puñña sampadaṃ
sabbe devā anumodantu
sabba sampatti siddhiyā
ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puñña sampadaṃ
sabbe bhūtā anumodantu
sabba sampatti siddhiyā
ettāvatā ca amhehi
sambhataṃ puñña sampadaṃ
sabbe sattā anumodantu
sabba sampatti siddhiyā
sādhu! sādhu! sādhu!

Pelimpahan Jasa

(Terjemahan Bahasa Indonesia)

Semoga para dewa turut bersukacita
atas timbunan kebajikan
yang telah kami capai dan timbun sebanyak ini
demi keberuntungan dan keberhasilan.

Semoga para makhluk halus turut bersukacita
atas timbunan kebajikan
yang telah kami capai dan timbun sebanyak ini
demi keberuntungan dan keberhasilan.

Semoga semua makhluk turut bersukacita
atas timbunan kebajikan
yang telah kami capai dan timbun sebanyak ini
demi keberuntungan dan keberhasilan.

sādhu! sādhu! sādhu!

